

کتاب خانہ طبیب | Facebook



سے دفع کردو
معلومات
وآل و جواب

نک (دلچسپ سر)
حرکتیں
کو؟

حفظ صحت اور طب کا ماہوار مضمون سالہ

ہمدرد صحت دہلی

نمبر ۲

جلد ۱۳

بابت اکتوبر سنہ ۱۹۲۵ء

فہرست مضامین

۳۰	ستان میں اسناد و قریب کا مسئلہ	لشنت جرنل جے بی بیس
۸	ادارہ	کی تربیت
۱۳	موسیو اقبال حسین ایم۔ اے۔	سے مسوری تک
۲۸	ادارہ	تزلزل سے آپ کو؟
۳۱	ادارہ	دفعہ کرد
۳۲	ترجمہ	طوائف
۳۷	ادارہ	صاحب کی اونچی حرکتیں
۴۲	ایڈیٹر	لال دہواب

نگران
حکیم حاجی عبدالحمید صاحب، دہلی
ہفتہ
حکیم حافظ محمد سعید، دہلی

قیمت

فی پرچہ (مع محصول ڈاک) صرف ۳۰
سالانہ (مع محصول ڈاک) صرف ایک روپیہ

خریداری

جب بھی خط و کتابت کریں خریداری نمبر کا حوالہ ضرور دیں۔ حوالہ نہ دینے کی صورت میں شاید کوئی کارروائی عمل میں نہ آئے۔

مضمون نگار

حضرات اپنے پاس مضامین کی نقل ضرور رکھ کر بھیج کر مضمون فرمائیں۔ عدم وصولی چندہ کی صورت میں رسالہ بذریعہ ڈی۔ پی۔ بیش خدمت کیا جائے گا۔ جس کا وصول کرنا آپ کا اخلال فرض ہوگا۔

اطلاع

جن حضرات کا نمبر خریداری تین تین یا ان کا سالانہ چندہ ختم ہو گیا۔ براہ کرم آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعہ منی آرڈر بھیج کر مضمون فرمائیں۔ عدم وصولی چندہ کی صورت میں رسالہ بذریعہ ڈی۔ پی۔ بیش خدمت کیا جائے گا۔ جس کا وصول کرنا آپ کا اخلال فرض ہوگا۔

خادم مینجدر

خریداروں کے لیے ضروری نوٹ

اس رسالے کی چٹ پر آپ حضرات کا خریداری نمبر تبدیل ہو گیا ہے۔ ازراہ کرم اسے خود سے دیکھ لیجیے اور خط و کتابت کے وقت اس کا حوالہ دیا کیجیے۔

حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر، پرنٹر و پبلشر نے لطیفی پریس دکی دروازہ، دہلی میں چھپوا کر دفتر ہمدرد

ہمدرد منزل، لال کنواں، دہلی، سے شائع کیا



ہماری سب حرکتیں ہمارے اعصاب کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ مثلاً اعصاب آپ
جو چاہیں تو ہم ہاتھ نہیں ہٹا سکتے۔ اچھی تک نہیں اٹھا سکتے۔ اسی طرح "قوت باہ"
اعصاب کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ جب تک ہمارے جسم
میں مضبوط دماغ اور مضبوط پٹے نہ ہوں گے کسی اور
دوسے ہماری یہ قوت پیدا نہیں ہو سکتی

معجون شباب آور

اعصاب کو بے انتہا قوت دیتی ہے۔ دماغ اور دل پر خاص اثر ڈالتی ہے۔ اعتدال سے ہٹ جانے اور
فطرت کے قوانین کی پابندی نہ کرنے سے جب مردانہ قوت میں کمزوری آجاتی ہے تو "معجون شباب آور"
ہی دور کر سکتی ہے کیوں کہ اسے ہی مقصد کے لیے خاص طور پر جدید تحقیقات کی روشنی میں تیار کیا گیا ہے۔

لا تعدد مرد جب بایوس ہو گئے تو بالآخر انہوں نے "شباب" آور استعمال کی اور انہوں نے اپنی کھوئی ہوئی
انرجی اور طاقت حاصل کر لی۔ اگر آپ بھی کمزور ہیں اور اب دل و دماغ آپ کے کمزور ہو چکے ہیں، طبیعت پر مردہ ہو
تو آپ کے لیے "معجون شباب آور" کا استعمال ضروری ہے، یہ آپ کے ارمان پورے کرے گی۔ آپ کے جسم کو
نئی قوت سے بھر دے گی، آنکھیں روشن اور چہرہ سرخ و سفید ہو جائے گا۔ آج ہی ایک خط لکھ کر منگائیے۔

قیمت ۱- فی شیشی (بیس دن کے لیے) پانچ روپے (۵۰/-)

بھدر دوا خانہ (شباب ڈپارٹمنٹ) دھلی

نوٹ ۱- (پتے پر شباب ڈپارٹمنٹ غور کیے)

ہندستان میں انسدادِ قسطنطنیہ کا مسئلہ

از ٹنٹ جنرل ہے۔ بی۔ بیس۔ سی۔ آئی۔ ای۔ ای۔ بی۔ ای۔ کے۔ ایچ۔ ایس۔ آئی۔ ایم۔ ایس۔ ڈائریکٹر جنرل انڈین پیسٹریکٹ سروس

پہلے ڈاکٹروں کی تعداد کے مسئلے کو لیجیے۔ ہندستان کے طبی رجسٹروں کے مطابق اس وقت ملک میں تقریباً ۴۴۰۰ ڈاکٹر موجود ہیں جن میں مرد اور عورتیں دونوں شامل ہیں۔ ان کے علاوہ ڈاکٹر بھی ہیں جو برطانیہ ہندسے باہر دوسری علاقوں میں جہاں رجسٹر نہیں ہو کر نے طبی پیشہ کرتے ہیں۔ اس لیے ہمارا یہ مجموعی اندازہ تقریباً صحیح ہو گا کہ ہندستان میں جو خود ایک صحتی براعظم کی حیثیت رکھتا ہے۔ ۵۰۰ ڈاکٹر کام کرتے ہیں۔ اس سے جو تناسب نکلتا ہے وہ یہ ہے کہ آبادی کے ۸۰۰۰ اشخاص پر ایک ڈاکٹر موجود ہے۔

برطانیہ میں یہ تناسب ایک ہزار آدمیوں پر ایک ڈاکٹر اور امریکا میں تقریباً ۵۰۰ یا ۸۰۰ آدمیوں پر ایک ڈاکٹر ہو گا۔ مغرب میں بہت سی جدید طبی ترقیاں ہوئی ہیں۔ اس لیے یہ ممکن ہے کہ ڈاکٹروں کو خالص طبی فرائض انجام دینے کے علاوہ دوسرے کاموں سے فرصت مل جائے، ایسی صورت میں ملک کی معاشی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے اسطرح ڈاکٹر کی کسی قدر کم تعداد کی ضرورت ہوگی اور ہو سکتا ہے کہ ۵۰۰ آبادی پر ایک ڈاکٹر کا اوسط معیار قریب ہو جائے لیکن ہندستان کو باعتبار صحت جدید ممالک کی صف میں ہونے کے لیے کم از کم ۲۰۰۰ ڈاکٹروں کی ضرورت ہوگی۔

نرسوں کی تعداد کے اعتبار سے اس ملک کی صورت حال اور بھی بدتر ہے۔ ہندستان میں تقریباً صرف ۱۰۰۰ تربیت یافتہ نرسیں ہیں۔ یعنی ایک نرس فی ۵۶۰۰ آدمیوں کا تناسب پایا جاتا ہے۔ برطانیہ میں ۳۰۰ اشخاص پر ایک نرس کا اوسط ہے اور امریکا میں نرسوں کی تعداد اور بھی زیادہ ہے۔ اگر ۵۰۰ پر ایک نرس کا اوسط رکھا جائے تو ہندستان کی ضرورت ۸۰۰۰ نرسوں سے پوری ہوگی۔ اندازہ کیا گیا ہے کہ ہندستان میں صرف ۸۰۰ سہیلہ و ڈیڑھ نرسوں (نرسوں کی صحت) ہیں۔ یہ تناسب اور بھی قابل افسوس ہے یعنی ایک وڈیڑھ فی ۵۰۰۰ آبادی یا ایک وڈیڑھ فی ۹۰۰۰ امریکی سیل۔ اگر ۲۵ اشخاص پر ایک سہیلہ و ڈیڑھ کا تناسب رکھا جائے تو دوسرا نمبر اسے بھی کم

نئی دہلی میں پچھلے دنوں "نیو برکلیس" میں ذکر کا فن کا کونسلر اجلاس منعقد ہوا تھا جس میں ڈاکٹر جنرل آف انڈین میڈیکل سروس، ٹنٹ جنرل ہے، بی۔ بیس نے ہندستان کے مسئلہ قسطنطنیہ پر ایک فاضلانہ مقالے کے ذریعہ روشنی ڈالی تھی اور اس کی اہمیت اور سنگین صورت حال پر انھیں حیران فرمایا تھا۔ ہم اس پر اسے مقالے کا ترجمہ ٹنٹ جنرل ہیں کے شکر یہ کہ ساتھ درج کرتے ہیں۔ اس سے صاف ظاہر ہے ہندستان کو قسطنطنیہ سے جو بڑی و بڑی مہلک مرض سے کیسا زبردست خطرہ لاحق ہو گیا ہے اور اس کے انسداد کے لیے کتنی بڑی جدوجہد کی ضرورت ہے۔

ٹنٹ جنرل نے فرمایا ہے کہ:-
موجودہ کانسٹنٹینس اس غرض سے منعقد کی گئی ہے کہ قسطنطنیہ قسطنطنیہ کے سلسلہ میں کام کرنے والے تمام اشخاص اپنے چہار سالہ مشاہدوں اور تجربوں کا مقابلہ اور ان کے نتائج پر بحث کریں اور عام طور پر قسطنطنیہ کے متعلق کاموں کے میدان میں ترقی کے جو قدم اٹھائے گئے ہیں ان کا جائزہ لیں۔ میری خیال میں یہ ضروری ہے کہ جب موجودہ حالتوں اور آئندہ کوششوں کی چھان بین مستند طریقہ پر کی جا رہی ہے تو مجموعی طور پر پورے ملک کو عام صحت کو سامنے رکھ کر قسطنطنیہ قسطنطنیہ کے مخصوص مسئلہ کا جائزہ لیا جائے۔

قسطنطنیہ قسطنطنیہ میں صحت عامہ کے ہیرے کا فن ایک پیل ہے۔ مگر یہ پیل بڑا بھی ہے اور خاص اہمیت رکھتا ہے۔ مجھے افسوس ہے کہ ہندستان کی صحت عامہ کا یہاں یہاں کا جو اور جو نہ ہم اس کے ایک اہم اور مخصوص پیل کو مناسب انداز سے جھٹلنے پر غور کر رہے ہیں اس لیے ضروری ہے کہ پورے ہیرے کی شکل و صورت کا خیال رکھا جائے۔ اس لیے میں چند لمحوں کے لیے ہندستان کے طبی اشاف اور طبی اداروں کی موجودہ حالت کی طرف توجہ مبذول کرانا چاہتا ہوں اور مغربی ممالک بالخصوص برطانیہ اور ولایت متحدہ امریکا کی صورت حال سے اس کا مقابلہ کرنا چاہتا ہوں۔

7

صحت کا ایک بڑا مسئلہ

الغرض اسی عام پس منظر کے ساتھ ہمیں حق و صل کے مسئلہ پر غور کرنا ہے اور اس مسئلہ کو حل کرنے کے لیے جو طریقہ بھی مناسب ہو اُسے ملک کی عام حالت صحت اور طبی احوال کے مسئلہ کے ساتھ خشک کر دینا ہے۔ سب سے پہلے ہمیں پوچھ کرنا چاہیے کہ ہندوستان میں حق و صل کا مسئلہ کیا ہے، اس کی اہمیت و وسعت کیا ہے اور اس کو حل کرنے کے لیے ہم کون سا اقدام اٹھا سکتے ہیں۔

چیز پر ترجیح دی جائے۔ وہ اپنے دعوے کے ثبوت میں دلیل پیش کرتے ہیں کہ انگلستان میں اس بیماری کے باعث مشرقی اموات اس وقت سے بہت کم ہو چکی ہیں جب کہ کوئٹہ میں یہ بیماری پھیلی ہوئی ہے۔ لیکن جراثیم دق کا پتہ لگا کر عوام کے احساس کو بیدار کر دیا اور بہتر زندگی، بہتر اصول، صاف ستھرے مکانات اور حفظانِ صحت کے اصولوں کی طرف رجوع ہو گئے۔ صورت حال کی یہ بہترین مثال انیسویں صدی کے نصفِ آخر میں شروع ہوئی۔

میں نے اکثر لوگوں کو یہ بحث پیش کرتے سنا ہے کہ مرض دق دسل پر حملہ کرنے کی پہلی منزل یا پہلا مورچہ یہی ہے۔ میں اس دلیل کو اس مخصوص نوعیت میں ذاتی طور پر تسلیم نہیں کرتا لیکن بہر حال اس مسئلے کا حقیقہ جو کہ عام حفظانِ صحت اور صاف ستھرے ماحول سے جو اس لیے ظاہر ہے کہ تمام امراض کی طرح دق دسل کی روک تھام میں بھی اس کا امکانی پہلو موجود ہے۔ اس کے بعد والے تین نکتے، یعنی حالت مرض کی پہچان اور دریافت، مریضوں کی علیحدگی اور علاج، اور ان کی بحالی صحت و امداد رسانی کے مسائل ایک دوسرے سے گہرا تعلق رکھتے ہیں، اور مشترک مجموعی اعتبار سے ان پر غور کیا جاسکتا ہے۔ اگر ان میں باہمی ربط و رشتہ پیدا کر دیا جائے تو ان کی صورت ایسی ہوگی جیسے کہ چار شہنشاہوں کے درمیان آمد و رفت رکھنے والی "شٹل" ریل گاڑی کی جوتی ہے۔ وہ جارائشیں یہ ہوں گے:-

- (۱) مریض کا گھر
- (۲) مرض دق دسل کا کلینک
- (۳) سینی ڈوریم لینے صحت گاہ
- (۴) بحالی صحت کی جگہ لینے سابق مریضوں کے رہنے کی نوآبادی۔

دق دسل کے مترجح حملے کی شناخت و تشخیص منظم استحضار کے ذریعہ ہوتی ہے، مگر یہ جانچ کلینک ہی میں ہو جاتی ہے یعنی ابتدائی منزل میں صحیح دریافت و تشخیص ہو جاتی ہے تو بہت سے مریض جلد شفا یاب ہو جاتے ہیں اور کلینک سے آگے والی منزلوں میں صحت گاہ اور بعد کو سابق مریض کی حیثیت سے بحالی صحت کی نوآبادی سے گزرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ لیکن جن بیماروں کا مرض ترقی کر جاتا ہے ان کو صحت گاہ میں رہ کر علاج کرانا ہی چاہیو اس کے بعد بعض مریض ایسے ہوتے ہیں جو اپنے گھر واپس جاسکتے ہیں مگر طبی حکام کا مرض یہ تو ہے کہ ان کے گھر پر جانور کا

جب ہم یہ خیال کرتے ہیں کہ بنگال کا قحط جس نے دنیا کا دل ہلا دیا تھا اور سب لوگوں کو ہیبت زدہ کر دیا اور جس کی لائی ہوئی مصیبتوں کو دور کرنے کے لیے ساری دنیا کے فیضان لوگوں نے بڑی بڑی رقمیں پیش کی تھیں، شرح اموات میں تقریباً ۸۰۰۰ کے اضافے کے باعث ہوا تھا تو ہم پر ایک حقیقت واضح ہو جاتی ہے کہ یہ ہے کہ اموات کی یہ پوری تعداد لیریا کی سالانہ اوسط شرح اموات کی ۵۰ فی صدی سے زیادہ مرض دق دسل کی شرح اموات سے صرف قدمے زیادہ ہے۔ اسی سے اندازہ کیا جاسکتا ہے کہ ان دو امراض سے ہندستان کی صحت عام کو کتنا وسیع اور امنوس ناک نقصان پہنچ رہا ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ دباؤی امراض ہنگامہ آفرین ہوتے ہیں اور لیریا اور دق دسل کی لائی ہوئی خاموش اموات، قحط کی ہولناکیاں یا ہیضہ طاعون اور چیچک کی ڈرامائی نوعیت نہیں تھیں۔ صاف ظاہر ہے کہ اسبابِ ملامت کے اعتبار سے لیریا اور دق دسل کے مقابلہ میں مؤخر الذکر تینوں بیماریاں پیچھے رہے حقیقت ہو جاتی ہیں۔ اب جبکہ یہ ان لیا گیا ہے کہ دق دسل بھی صحت عام کا ایک بہت بڑا مسئلہ ہے اور اس کی ملامت آفرینوں کی وسعت بھی معلوم ہو چکی ہے تو ہمیں یہ دیکھنا ہے کہ اس مسئلہ کو حل کرنے اور اس دشمن انسان کی بیماریاں کو روک تھام کرنے کے ذرائع کیا کیا ہیں۔ ہم ان ذرائع کو مندرجہ ذیل چھ حصوں میں تقسیم کرتے ہیں:-

- (۱) جماعتی ہیجوڈ کے کام
- (۲) بیماروں میں حالت مرض کی تفتیش و دریافت
- (۳) جو مریض صاف طور پر مرض دق دسل میں مبتلا ہیں ان کو دوسروں سے علیحدہ رکھنا اور ان کا علاج کرنا۔
- (۴) بعد کو ان مریضوں کی بحالی صحت اور امداد رسانی جن کے مرض کی روک تھام کی جا چکی ہے۔
- (۵) اصول صحت اور حفظانِ صحت کی تعلیم اور پروپیگنڈا
- (۶) قانون سازی۔

دق دسل کی روک تھام کے ذرائع

پہلے نکتہ کا تعلق اسی امر سے ہے یعنی یہ کہ جماعتی صحت و ہیجوڈ کے ذرائع اختیار کیے جائیں صحت عامہ کے بعض مستند ماہروں کا خیال ہے کہ دق دسل کی انسدادی تدبیر کے اعتبار سے مکانِ تعلیم اور احوال کی صفائی و درستی کو ہر دیکھ

مزید برآں اگر اس امر پر نگاہ رکھی جائے کہ مرض دق و دل کے طبی ادوائے میں ایک ڈاکٹر تنگی بخش طریقہ پر ایک سو مریضوں کی دیکھ کر کے گا اور ایک نرس دس مریضوں کی تیمارداری کر کے گی تو اس ملک میں ۲۰۰۰۰۰ ڈاکٹر و نرسیں مجوزہ تعداد میں سے ۵۰۰۰۰۰ نرسیں صرف دق و دل کے کاموں کے لیے درکار ہوں گی۔ پھر اگر نئی کلینک ڈسپنسریوں کی ضرورت محسوس کی جائے تو ۲۰۰۰۰ ہسپتالہ ڈیزیز درکار ہوں گے۔ یہ تمام چیزیں صحت عامہ کے عام پروگرام ۵۰۰۰۰۰ عہدہ کی حیثیت رکھتی ہیں۔

ترسیت یافتہ اسٹاف کی ضرورت

ان حالات سے ظاہر ہے کہ اگر ہم یہ بھی فرما کر کہیں کہ ان تمام اداروں کی تعمیر و ترقی کے لیے پوری نہیں فوراً مبتدا ہو جائیگی تب بھی اس شخص میں کامیابی اس لیے نہیں ہو سکتی ہے کہ ان کاموں کے لیے ترسیت یافتہ اسٹاف لینے کا کام کرے والا ہی معلوم ہو نہیں سکتا ہے صحت عامہ کی ترقی کے لیے سب سے بڑی روک ٹوک یہ ہو اگر ترقی سے اور دق و دل کے انسداد کے لیے تو خاص طور پر ترسیت یافتہ اور باہر سے ملنے کی ضرورت ہوتی ہے اس لیے یہ ضرور ہے کہ اس کی کوئی پروگرام کر کے ہماری سب سے پہلی کوشش یہ ہونی چاہیے تاکہ کم از کم دقت میں زیادہ سے زیادہ ترسیت یافتہ اسٹاف مبتدا ہو جائے۔ ظاہر ہے کہ اسٹاف کی فراہمی کے لیے اچھوتوں کی بھی ضرورت ہوگی۔ میرے خیال میں ہماری پہلی کوشش یہ ہونی چاہیے کہ صحت عامہ کے کاموں کے لیے ایک بہت بڑے عملے کو تعلیم و تربیت دینے کی غرض سے فاضل معلوموں کا اسٹاف جلد از جلد تیار کیا جائے۔ جو اعداد و شمار میں نے اوپر پیش کیے ہیں اگرچہ ڈیڑھ تخمینہ کی حیثیت رکھتے ہیں، مگر ان سے ظاہر ہے کہ جہاں تک خصوصیات دق و دل کے اندر حصول مفاد کا تعلق ہے صحت عامہ کی تدبیروں کو معقول بنیادوں پر قائم کرنے کی ضرورت ہے اور عقلی اصول پر اس تنظیم کا اہم پہلو یہ ہو گا کہ دق و دل کے انسداد کی تدبیروں کو صحت عامہ کے مجموعی مسئلہ کا ایک جز بنادیا جائے۔ آخر میں یہیں یہ خود کرنا چاہیے کہ دق و دل کے انسدادی کاموں کو عقلی اصول کے مطابق منظم کرنے کے لیے کئی چیزوں کی ضرورت ہوگی اس سلسلے میں سب سے پہلی ضرورت یہ ہے کہ بعض قلیل ترین معیار قائم کیے جائیں۔ یعنی یہ فیصلہ کر لیا

باقاعدہ معائنہ کریں اور ان پر مخصوص نگرانی رکھیں بعض کو کھجور گاہ سے کلینک بھیجا جائے تاکہ علاج بالشی سے ان کو فائدہ پہنچایا جائے۔ اور بعض کو زیادہ کہنہ مرض کی روک تھام کے بعد ”سابقہ مریض“ کی حیثیت سے بحالی صحت کی و آبادی میں مثبت کرنے کے لیے بھیج دیا جاتا ہے۔

انسدادی مسئلہ تک رسائی حاصل کرنے کا طریقہ

مذکور بالا بیان سے ظاہر ہے کہ دق و دل کے انسدادی مسئلہ تک رسائی حاصل کرنے کے لیے پورا نظریہ اس امر پر مبنی ہے کہ مرض کا پتہ لگایا جائے اور مریض کی ترقی کا راستہ مکمل طور پر مسدود کر دیا جائے۔ اس لیے صرف ماحولی صفائی اور شہر سازی سے ڈاکٹر اس کا بھی مفید اثر بہت وسیع ہو گا۔ اس بیماری کی روک تھام نہیں کی جاسکتی ہے، بلکہ کچھ فرد عارضی ہیں جن کو کام میں لانا ضروری ہے جو جب ہم یہ خیال کرتے ہیں کہ ہر ایک مریض دق و دل کا انسدادی مرض کم از کم پانچ مزید آدمیوں کو اس بیماری سے بچاتا ہے تو ہمیں یہ ماننا پڑتا ہے کہ تھوڑی مدت کی جدوجہد کے لیے کلینک اور صحت گاہ ۱۰ اور بعد کی جالی صحت کی منزلیں ضروری ہیں اور صحت عامہ کو ترقی دینے کا کوئی پروگرام ان تینوں چیزوں کی فراہمی اور اتحاد باہمی کے بغیر کامیاب نہیں ہو سکتا۔

اب اسی سے ایک دوسرا اہم سوال پیدا ہوتا ہے۔ یہ ہے کہ ان ذرائع کی فراہمی کس جہان سے پر ہونی چاہیے؟ یہ تخمینہ کیا جا چکا ہے کہ ہر ۵۰۰۰۰ شہری آبادی پر ایک کلینک اور ہر ۱۰۰۰۰۰ دیہاتی آبادی پر ایک کلینک ہونا چاہیے۔ یہ خیال کر کے کہ ہندستان میں شہری ہائی وے صدی اور دیہاتی آبادی ۵۰ فی صدی ہے ہمیں ۱۰۰۰۰ شہری کلینکوں اور ۳۰۰۰۰ دیہاتی کلینکوں کی ضرورت ہوگی۔ اگر ہر کلینک کے لیے دو ڈاکٹروں کی ضرورت تسلیم کی جاوے تو ہم نے اوپر ۲۰۰۰۰ ڈاکٹروں کی ضرورت کا جو تخمینہ پیش کیا ہے اس میں سے ۹۰۰۰ ڈاکٹروں کی ضرورت صرف دق و دل کے کلینکوں کے لیے ہوگی۔

اب ہسپتالوں کی ضرورت پر غور کیجیے۔ دق و دل کے سلسلے میں یہ اندازہ کیا گیا ہے کہ ہسپتالوں کے مجموعی بلنگوں کا اوسط ایک بلنگ فی موت ہونا چاہیے۔ اس حساب سے ہندوستان میں کلینکوں لینے دار علاج کی فراہمی کے علاوہ مریضان دق و دل کے لیے کم از کم ۵۰۰۰۰۰ بلنگ ہسپتالوں میں ہونے چاہئیں۔

مرضِ دقِ دسل کے علاج میں آب و ہوا کو سب سے زیادہ اہمیت دی جاتی تھی۔ اگرچہ اب بھی اس کے اثرات کا خیال رکھنا ضروری ہے مگر یہ کوئی فیاری عنصر نہیں ہے۔

اب سب سے زیادہ ضروری یہ ہے کہ دقِ دسل کو طبعی اداروں کی فراہمی کا طریقہ پر ایسے علاقوں میں کی جائے جہاں اس بیماری کے حملے سب سے زیادہ ہوتے ہیں۔ تاکہ ان اداروں تک مریضوں کی رسائی آسانی سے ہو سکے۔ اگرچہ ہم پہاڑی علاقوں کے سینی ٹوریزم یعنی صحت کا ہوں کے افادی پہلو کو نظر انداز نہیں کر سکتے، اور یہ ایک یقینی امر ہے کہ ان کی سفید خدمات جاری رہیں گی، تاہم مختصر مدت کے کسی پروگرام کو عقلی تنظیم کے اعتبار سے کامیاب بنانے کی صورت یقیناً یہی ہے کہ ہر دستِ بیماری مہندریوں کو نظر انداز کر کے ہم دشمن پر اس علاقہ میں پہنچ کر حملہ کر سں جہاں اسکی طاقت زیادہ ہے۔ خواتین محترم و معزز حضرات، میں نے اپنے خیالات کے انھار میں آپ کا بہت دقت لے لیا ہے لیکن مجھے یقین ہے کہ میں نے صحت عامہ کے پس منظر میں دقِ دسل کو سلسلے پر آپ کی توجہ مبذول کرنے میں کامیابی حاصل کی جو ہم نے مختصر مدت کے پروگرام کی عملی تنظیم پر بھی کافی غور کیا ہے، اس لیے میرا مقصد پورا ہو گیا ہے اور مجھے امید ہے کہ آپ کا دقتِ صانع نہیں ہوا ہے۔

معذرت

ہمیل فسوس ہے کہ قلتِ گنجائش کی وجہ سے ہم اس اشاعت میں اپنے اعلان کے مطابق ”ورژن“ اور ”ایسا بھی ہوتا ہے“ (دافسانہ) دو مضمون شائع نہیں کر سکے یہ دونوں مضامین نومبر سنہ ۱۹۴۵ء کی اشاعت میں شریک کیے جاسکیں گے۔

(ادارہ)

جائے کٹبی اداروں کے قیام و تعمیر اور اشاث کے نصابِ تعلیم کے سلسلے میں اگر ضروری سامان اور ذرائع بعض مخصوص مقدار میں مل سکیں گے تو ہمارا کام نہیں چلے گا۔

جہاں تک اداروں کا تعلق ہے ہم دیکھتے ہیں کہ ڈان دونوں قدیم ابتدائی اور قطعاً ناکافی معیار سے لے کر جدید نمائشی اور اسرائیلی معیار پر اندھا و صند قائم کیے جا رہے ہیں۔ یہی وہ چیز جو حقیقی تنظیم کے خلاف ہے۔ اس میں زیادہ تر ظاہری ڈھانچہ پیش نظر رکھا جاتا ہے اور اشاث اور ضروری ساز و سامان کا کم خیال کیا جاتا ہے۔ حالانکہ ہمیں اچھی طرح معلوم ہے کہ کٹبی پیشہ کی کامیابی اور افادیت مندرجہ ذیل تین چیزوں پر منحصر ہے :-

(۱) طبی عمل کی قابلیت اور فنی بہارت

(۲) ضروری ساز و سامان اور آلات، جو اشاث کو پوری کارکردگی اور مکمل صلاحیت و قابلیت کے اظہار کا موقع دے گا (۳) اشاث اور ساز و سامان کے لیے ایسی عمارتوں کی فراہمی جن میں حقیقی کاموں کی زیادہ سے زیادہ آسانیاں موجود ہوں اور ظاہری نمائش کا فقدان ہو۔

میرا خیال ہے کہ اس کاغذ میں مکانی معیاروں کا مسئلہ بھی آپ کے غور و بحث کا موضوع ہو گا اور مجھے امید ہے کہ یہ معیار اچھے اور قابلِ قبول ہوں گے۔

نصابِ تعلیم کا معیار قائم کرنا اور اس میں اندرونی ہم آہنگی پیدا کرنا بھی کچھ کم اہم مسئلہ نہیں ہے۔ غالباً وہ دن بہت دور نہیں ہیں جب کہ ہر وہ بونی درسی جس میں کوئی میڈیکل کالج موجود ہو گا، طلباء کے لیے دقِ دسل کے امراض کا ”ڈپلوما“ سند بھی قائم کرے گی۔ ٹیوٹر کلسس ایسوسی ایشن آف انڈیا کا ایک اہم فرض یہ بھی ہے کہ مختلف معیاروں میں ہم آہنگی پیدا کرنے کے لیے نصابِ تعلیم کی چھان بین کرے۔ مجھے امید ہے کہ وہ اس خدمت کے لیے تیار ہوگی اور متعلقہ تعلیمی ادارے اس کا خیر مقدم کریں گے۔

اداروں کا تعین مقام

اسناد و دقِ دسل کے ذرائع کی عقلی تنظیم کے سلسلے میں دوسرا اہم قدم یہ ہے کہ مختلف مقامات کا معائنہ کیا جائے اور دقِ دسل کے معالجات اور صحت افزا اداروں کو ایسے مقامات پر قائم کیا جائے جہاں ان کی ضرورت ہو اور جہاں ان سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھایا جاسکے۔ اب وہ زمانہ ختم ہو چکا ہے جب

بچوں کی تربیت

سوئے اپنے فائدے کے کسی چیز سے خوش نہ ہوتا ہو اور نہ ہی کرکڑی اس خصوصیت کی بنا پر وہ سوسائٹی کے لیے مفید و کارآمد ہو بلکہ لوگ بلاشبہ دماغی صحت سے محروم ہیں خواہ ان کے دماغ میں جسم و ساخت کی بالکل کوئی خرابی موجود نہ ہو۔

وہ لوگ جنہیں بچوں کی پرورش کے مواقع میسر آتے ہیں، انہوں نے دیکھا ہو گا کہ بعض بچے خوش مزاج، دلیر اور اپنی خودی کو ابھارنے والے ہوتے ہیں اور اس کے مقابلے میں بعض بچے تنگ، بڑبڑاتے، بددل اور حاسد ہوتے ہیں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ ایک حد تک بچوں میں یہ خصوصیات پیدا ہوتی ہیں یعنی والدین سے ورثے میں ملتی ہیں لیکن یہ بھی حقیقت ہے کہ اس میں ان کی جسمانی و دماغی حالت اور اس ماحول کو بھی بڑا دخل ہے بن میں ان کی پرورش کی جاتی ہو۔ چنانچہ اگر زندگی کے ابتدائی چار پانچ سالوں میں بچے کی صحیح و نگہ بھال اور صحیح قسم کی تربیت ہو گئی ہو تو وہ ایسی خصوصیات کا حامل ہو گا کہ آئندہ زندگی میں وہ سوسائٹی کا ایک کارآمد جز بن جائے گا اور اگر اس کی تربیت اسی زمانے سے خواب ہوئی ہو اور اس نے آنکھ کھول کر اپنے گرد و پیش والدین اور قریبی عزیز رشتہ داروں میں غلط طریقے اور نامناسب و ذلیل قسم کے سلوک دیکھے ہیں تو پھر وہ ویسا ہی ٹھیک اور بڑا ہو کر اسی محسوس ہو گا کہ وہ سوسائٹی کے لیے ناقابل برداشت ہے اور سوسائٹی اس کے لیے۔

اس مضمون میں ہمارا موضوع یہی ہو اور ہم اسی پر غماز طور پر بحث کریں گے کہ کس طرح ایک بچے میں اچھے اور عمدہ خصائل پیدا کیے جاسکتے ہیں اور کس طرح اسے ردیوں اور غلط خصائل سے بچایا جاسکتا ہو۔

بعض لوگ بچوں کی آزادی کو بالکل سلب کر لیتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ ہر معاملے میں بغیر والدین کی مرضی کے حرکت تک نہ کریں۔ ایسے بچوں میں خود اعتمادی پیدا نہیں ہوتی۔ دلیری کے بجائے ان میں خوف پرورش پاتا ہو۔ وہ جب کسی خود کوئی کام کرتے ہیں تو غلطی کرنے کا خیال ان کے دماغ پر اس قدر شدت سے مسلط ہو جاتا ہے کہ وہ کسی صحیح کام کو بھی نہیں کر سکتے۔ عدم اعتماد کا یہ عالم ہو جاتا ہے کہ اچھے بیٹے ان سے گھر کی چیزوں کا نقصان

عام طور پر لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ صحیح الدماغ ہونے کا تعلق براہ راست ہمارے دماغ کی صحت سے ہے۔ ہمارا دماغ بیمار یوں سے آزداد ہو گا تو صحیح بھی رہے گا۔ اور اچھے بچے معاملے میں آجانے پر توازن کو ہاتھ سے نہ جانے دے گا۔ کسی حد تک تو خیر یہ صحیح ہو گا، ہم اس کی بالکل تردید تو نہیں کرتے۔ لیکن صحیح الدماغی اور تحمل و توازن کا ایک انسان میں پیدا ہونا اور اس پر قائم رہنا بڑی حد تک اس بات پر موقوف ہے کہ اس شخص نے بچپن میں تربیت کس نوعیت کی پائی ہے۔ دماغی خرابیوں کے سائنٹی فک مطالعے اور تحقیقات سے ہمیں ایک صحیح و سالم دماغ کی فعالیت کو دیکھنے اور سمجھنے کا بھی موقع ملے گا اور جو علم ہمیں اس ذریعے سے حاصل ہوا ہو اس میں چاہیے کہ اس سے پورا پورا کام لیں۔ انسان کو بالکل چین ہی سے۔ بلکہ اس کے شیر خواری کے زمانے ہی سے۔ ان لغزشوں سے دوچار نہ ہونے دیں جو اس کے دماغ کو خراب کرنے والی ہوں اور دنیا میں کامیاب زندگی گزارنے کی راہ میں اس کے لیے سخت رکاوٹیں بن کر تکلیف دینے والی ہوں۔ اگر کسی شخص کی صحیح و دماغی تربیت نہیں ہوئی ہو اور اس کے کرکڑی میں بعض خصوصیات ایسی پائی جاتی ہیں جنہیں اجتماعی وجود برداشت نہیں کر سکتا آپ دیکھیں گے کہ ایسا شخص کسی سوسائٹی اور اجتماعی ماحول میں کوئی مقام نہیں پاسکتا۔ بلکہ آج جب کہ زندگی کی انہیں روز بروز بڑھتی جا رہی ہیں اور اس مناسبت سے ہماری مشکلات میں بھی اضافہ ہوتا جا رہا ہے، اس کی اور بھی زیادہ ضرورت ہے کہ ہمارا دماغی توازن بالکل صحیح رہے اور ہماری دماغی قوت اس قابل ہو کہ ہر اچھے بچے معاملے سے نہایت تحمل و بردباری سے ہمہ گیر ہو سکیں۔

آپ خود غور کیجیے وہ شخص جو ذرا سی بات پر چڑھ اجاتا ہو اور حالات کی غیر معمولی سختی سے دوچار ہوتے ہی اپنی رلے اور فیصلہ بدل دیتا ہو اور اس سے زیادہ کچھ نہیں کر سکتا ہو کہ وہ تنہائی میں تو خیالات کے قلعے کے قلعے بنانا کرکڑے کر دے لیکن جب خیالات کی دنیا نے کل کر عالم واقعہ میں ایک کام کرنے کا موقع آئے تو معاملات زندگی کی تنقیدوں اور انہوں کو دیکھ دیکھ اتنا وحشت زدہ ہو کہ بھاگ نکلتے اور جو اس قدر خود غرض ہو کہ

ناموافق اور برست قسم کے اثرات کا نقشہ قائم ہوتا رہا تو اس شخص میں نہ صرف یہ کہ مکر کے لیے صلاحیت مفقود ہو گئی بلکہ وہ ہر معمولی سی آزمائش و ابتلا میں گھبرا اٹھے گا اور اس کے رہنا و رہیں وہی دہلے و قوفی کے آنا۔ جو یہاں ہوں گے۔ اس معلوم ہوا کہ یہ رن اہلیت و صلاحیت اور کارکردگی اور ہمارے نالائق اور عدم صلاحیت کا کردار ہی ان دونوں کا انحصار ہمارے بچپن کی وہ انجی تربیت و صحیح نشوونما پر ہے۔

تیسرے ہاں عام قاعدہ یہ ہو کہ جہاں بچے کے ضد کی اور حملے کے لئے "ہوتے" اور نا دھمکے ان شروع کر دیا۔ ہم مرت بہت کم بچے کی اہل ضرورت کو سمجھ کر لے پورا کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ جوں کہ ان کی روئے سے اپنے کام میں فرق آتا ہے۔ اس کو خاموش کرنے کے لئے "شاد کٹ" یعنی قریب کا ہتھ نکالتے ہیں اور بچے کو ڈرانے لگتے ہیں۔ یہ طریقہ بالکل صحیح نہیں ہے۔ اس سے بچوں کے دماغوں پر بہت ہی خراب اثر پڑتا ہے۔ بعض بچوں کے اھصاب و دماغ دونوں پاس کا آتا کہ ان کے ہاتھ پوٹا ہو کہ بعد میں کسی کو بشرطاً اور کسی کو عصبی تکالیف گھیر لیتی ہیں۔

بچوں کو غلط روی سے کوئی دوسرا روکنا چاہیے اور سب موقع اس سلسلہ میں سرزنش و سزا دینے میں بھی کوئی مضائقہ نہیں لیکن والدین اور استادوں کو چاہیے کہ اپنے بچوں کو دوسروں کے سامنے ڈیس و شرمندہ نہ کریں۔ اس سے ان میں احساسِ دنایت پیدا ہوگا۔ خاص طور پر ان بچوں کے معاملے میں اور جب زیادہ احتیاط برتی جائے جو پہلے سے دوسروں کے مقابلے میں دماغی اعتبار سے پیدا ہوتی طور پر کم زور و ناتجربہ ہوں۔ والدین کا بچوں کو ان کے تصور پر گالیاں کوستے دینا بھی صحیح نہیں ہے۔ اس سے بھی بچے کی ذہنیت و نفسیات پر کچھ اچھا اثر عمل نہ آتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ یہ ظاہر عامی طور پر بچے کی اصلاح ہو جائے۔ لیکن ذہنی طور پر اصلاح کے بجائے بگاڑ پیدا ہو سکتا ہو اور آئندہ چل کر عمر کے کسی حصے میں وہ تحت نشوونما اثر ابھر کر زندگی لا آتا ہو۔ بچوں کے ساتھ ان کی اصلاح و درستگی کے لیے یہ شکل بھی نہ اختیار کی جائے تو بہتر ہے۔

عام طور پر والدین اور استاد دونوں کے طرز عمل و رویہ میں بچوں کو سزا دینے وقت جو چیز قابل اعتراض ہوتی ہو وہ یہ ہو کہ ان کے انداز سزائیں جذباتی انتقام زیادہ کارفرما نظر آتا ہو ان کی غلطیوں کی تکرار پر ان کو غصہ پڑھ بٹاتا ہو اور وہ اپنے سے باہر ہو کر ان پر ہاتھ چھوڑ دیتے ہیں اور اپنا غصہ ٹھنڈا

ہوتا ہے۔ اس تربیت کے ساتھ بچہ دو بڑے ہو کر زندگی میں قدم رکھتے ہیں تو حالات اور زندگی کی تنبیہوں سے مقابلہ کرنے کی لپٹ میں بہت نہیں پاتے۔ اس میں وہ بہت ان پر چھب جاتا ہو اور وہ اپنے آپ کے ہر شخص کے مقابلے میں بے وقوف اور نااہل سمجھنے لیتے ہیں جیسے کہ جس لئے ہم ہمہ دہ میں لے، کوئی نہ لے رہی ہے۔ حالانکہ وہی اعتبار سے وہ کسی سے بھی کم نہیں ہوتے، بلکہ سب اوقات کچھ زیادہ ہی ہوتے ہیں۔

بعض ایسے لوگوں سے سابقہ نہیں آتا جو جن کے ساتھ کسی طرح بھی گزاریں کی جا سکتی۔ وہ آپ کے نزدیک عجیب چیز ہوتے غیر معتدل اور خود غرض ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس بعض لوگ خود ہمارے ساتھ مل کر نہیں رہ سکتے۔ اس لیے کہ ہمیں وہ خود غرض اور متعصب قسم کا انسان پاتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ہم اپنے عیوب خود کو دیکھ سکتے ہوں یا ایک خاص قسم کے ماحول میں وہ کو کسی کو سمجھتے ہوں لیکن جب دوسروں سے سابقہ نہیں آتا تو تو یہ چلتا ہو کہ ہماری بچپن کی تربیت بھی خراب ہوئی ہو۔ یہ خیال رہے کہ بچپن کی تربیت کے معنی فقط یہی نہیں ہو کہ آپ نے بچوں کو کھانا، ستھرا دینا سکھا دیا۔ انھیں نرمی و مہربانی سے گفتگو کرنی سکھا دی، بلکہ ان کے جذبات کا صحیح صحیح متعلق کر دینا بھی بڑا ضروری ہے۔ بلکہ دوسروں کی بے عزتیاں و بد تمیزیوں کو دیکھ کر ان میں گھبراہٹ و چہ چڑائی نہ پیدا ہو بلکہ ان سب کو صبر کے ساتھ برداشت کرنے کی عادت ہو۔ اس سے یہ فائدہ ہوگا کہ ان کا دماغ شدید سے شدید قسم کی اگھڑائیوں میں سے بھی نہایت آسانی و سہولت سے نکل سکتا ہو اور زندگی میں ناخوش گواری پیدا ہونے کا موقع نہیں آئے گا۔

بچہ اپنے ماحول سے بہرہ اُتر لیتا ہو۔ بہرہ رونی تصادم سے ایک خاص قسم کے جذبات اس میں پیدا ہوتے ہیں اور اس بار بار کے ٹکراؤ اور تصادم سے اس کے جذبات ایک خاص شکل میں ڈھلتے ہیں یعنی ناخوش گواری حالات کا مقابلے پر اس کا دماغ ایک خاص نوعیت کی جذباتی روش اختیار کرتا ہو۔ گرد و پیش کی چیزوں کو دیکھنے کے لیے ایک نظر پیدا ہو جاتی ہو۔ اور یہ عادات رفتہ رفتہ کچھ ایسی رائج ہوتی جاتی ہیں کہ پھر یہی اس شخص کے لیے دنیا میں آگے چل کر مفید و مضرت ثابت ہوتی ہیں اگر ماحول اچھا ہو اور دماغ جذبات پر ہمیشہ اچھے قسم کے اثرات مرتب ہوتے رہے تو وہ اس شخص میں دھڑکتے ہوئے کام کرنے کی صلاحیتیں پیدا کیں گے بلکہ وہ سخت سے سخت آزمائش کے موقع پر بھی خوش و باہمت رہے گا۔ اور اگر ماحول خراب ہو اور جذبات پر ہمیشہ

کرتے ہیں۔ یہ جذبہ فطری غلط ہو اور بچے میں استاد اور والدین ہر دو بزرگوں کی طرف سے جذبہ نفرت پیدا کرنے کا باعث ہوتا ہو۔ سب موقع خطاؤں کی گرفت کی جائے۔ سزا بھی دی جائے۔ لیکن سزا دینے سے پہلے بچہ پر اس کا قصور بھی طرح واضح کر دیا جائے تاکہ وہ خود اپنے آپ کو سزا کا مستحق سمجھ سکے اور آپ سب سزا دیں تو اسے یہ محسوس نہ ہو کہ آپ اس پر ظلم کر رہے ہیں۔ اس کے علاوہ سزا دیتے وقت آپ کو یہ بھی خیال رکھنا چاہیے کہ قصور اور آپ کی تجویز کردہ سزا متناسب ہوں اس سلسلے میں شدت برتنے کا نتیجہ بچے کے نفسیات پر نہایت خراب نکلتے گا۔ اس کے دل میں ایسا خوف بھی بیٹھ سکتا ہے جو بڑے ہو کر اس کو دماغی و نفسیاتی اعتبار سے نا اہل بنا دے اور اس کی بہت سی دماغی صلاحیتوں کو لے ڈوبے۔ اس لیے سزا دیتے وقت ہمیشہ اس بات کا لحاظ رکھیے کہ مبادا آپ کا بے موقع تشدد کہیں بہت ہنگامہ نہ بن جائے۔

بچوں کی دماغی و نفسیاتی تربیت کے لیے ان میں نقل کرنے کے جو فطری رجحانات پائے جاتے ہیں ان سے پورا فائدہ اٹھانا چاہیے۔ جیسا وہ دوسروں کو کرتے دیکھتے ہیں ویسا ہی خود بھی کرنے لگتے ہیں۔ اچھے والدین کی صحبت میں بچوں پر اچھا اثر پڑے گا اور بُرے والدین کی صحبت میں بُرا اثر۔ وقت گویائی جو تمدن کی ترقی کا بہت بڑا ذریعہ ہے جو ہر بنی حد تک اسی نفعاتی کی زمین منت ہو۔ غرض بچہ کا تو یہ کہ جیسا دیکھے اور سیکھے ویسا ہی کرے گا اور زبان سے کہے گا۔ رحم، شفقت، دلیری، اُتار دینا، دباؤ، دباؤ کی لڑائی سے اس کا واسطہ پڑے گا وہ ویسا ہی بنے گی کو شش کرے گا۔ اس کے برعکس اگر ظلم، اشتقاق، جھلساؤ، بددیانتی و دباؤ کی لڑائی سے اس کا واسطہ پڑے گا وہ ویسا ہی بنے گی کو شش کرے گا۔ اب یہ ہمارا کام ہے کہ بچوں کے گرد و پیش ایسا عمدہ اور اچھے قسم کا ماحول پیدا کریں کہ ان کے جسم و دماغ دونوں صحیح و متن درست رہیں۔ ورنہ وہ نہ صرف جسمانی طور پر عواض کا شکار ہوں گے بلکہ اخلاقی طور پر بھی بیمار ہی ہوں گے۔ انھیں کسی اعتبار سے آپ تندرستوں کے زمرہ میں نہیں لاسکتے خواہ وہ جسمانی اعتبار سے کتنے ہی عظیم الجثہ و تومند نظر آئیں۔

نفسیاتی و دماغی تربیت کے لیے ایک اور چیز بڑی مفید ہے جسے ہم ذہنی تحریک، اشادہ اور توجہ دلا نا کہہ سکتے ہیں۔ اس کی اہمیت کو اب تک اتنا محسوس نہیں کیا گیا جتنا کہ واقعی طور پر ہو۔ ہمارے ذہنیاتوں پر اس قسم کی ذہنی تحریکوں کا بڑا اثر پڑتا

ہو۔ ہمارے بہت سے فیصلے جن پر ہم بڑے خود فکر کے بعد پہنچے ہیں، عام طور پر کسی بیرونی ذہنی تحریک کے، میں منت ہوتے ہیں جو ہمارے ذہن پر نامعلوم طریق پر مسلط ہو چکی تھی اور ہمارے ہر کام کے بنانے اور بنانے میں اثر انداز ہو رہی تھی بسا اوقات تو یہ ہوتا ہے کہ ہم کسی کام کا فیصلہ کسی ذہنی اشارت یا تحریک سے متاثر ہو کر کر بیٹھے ہیں اور بعد میں اسے فیصلوں اور خیالات کو حق یا جانب اور معقول ثابت کر کے اسے بے غور و زور شوق سے استدلال کرتے ہیں۔ یہ تو بڑوں کے ساتھ بچے کی کن کن فوٹ استدلال ابھی بالکل خام ہوتی ہے۔ وہ تو اس معاملے میں بہت پیش پیش ہوتے ہیں۔ میں چاہتا ہوں کہ بچوں کو تعلیم دے، ان کو ٹوکے، ان کو ڈرائے، دھمکائے میں اس کا خیال رکھیں کہ ہم کوئی ایسی باتیں تو ان کے ذہن میں اور سخت الشعور میں نہیں ڈال رہے ہیں جو ان کے نفسیاتی تشویش کو کسی اعتبار سے بھی روکنے والی ہوں۔ اکثر نا سمجھ والدین ہیں جو نہیں جانتے کہ ان کے یہ الفاظ جو بعض تہذیب کے طور پر بچوں سے کہہ رہے ہیں کس طرح ان کے نفسیات پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ شدت بعض بچے شریعت میں سے ایسے اٹھتے ہیں جو کرنے پر تے زیادہ ہیں اور جب اس قابل ہوتے ہیں کہ گھر کا چھوٹا موٹا کام بھی کرنے لگیں تو اس دوران میں اس سے گھر کی چیزوں کا نقصان بھی ہوتا ہے۔ اشاعت پر اگر والدین سمجھ دار ہیں تو وہ اچھے قسم کی ذہنی تحریک سے بچوں میں خود اعتمادی پیدا کر سکتے ہیں اور اگر والدین نا سمجھ ہیں چڑچڑے اور تنگ مزاج ہیں تو وہ ہر اس وقت جب بھی بچہ کسی کام کو باقاعدہ لگائے گا کہیں گے: ہاں اب بڑے بڑے اور گلاس کو توڑ دیجو۔ دیکھیے اب تو اسے ہاتھ لگایا ہو کیا جاتی ہو بس خراب ہی کرو گے۔ اور تم سے کیا امید ہو؟ غرض اس قسم کے ذہنی اشارے دے کر ان کی رہی سہی خود اعتمادی کو بھی نکال دیتے ہیں اور انھیں بالکل چارہ دیا ہوں کے رومے میں شمار کر لے لگتے ہیں۔ اس قسم کی حرکات سے بچوں کے جسم اور دماغ دونوں پر نہایت برا اثر پڑتا ہے۔ ان کے دماغ کے تشویش کے رک جانے اور نفسیاتی شکایات کے پیدا ہونے کے ساتھ جسمانی ترقی بھی رک جاتی ہے۔ جو کچھ وہ کھاتے ہیں انک نہیں لگتا۔ اٹھتے جوتا اور بیٹھے لات پڑنے کا ڈر انھیں کسی کام کا نہیں چھوڑتا۔ اس لیے بچوں کے دماغ اور ذہنوں میں اچھے اچھے خیالات بٹھانے چاہئیں۔ ان کے نقائص اور غلطیوں کا ذکر نہ کیا جائے اور زیادہ تر درگزر سے کام لیا جائے۔ ان کے معمولی سے اچھے کام کو خوب

درجہ رکھتے ہیں، لیکن اپنی جذباتی عادات و خصائص کی وجہ سے زندگی کی دوڑ میں بہت پیچھے رہ جاتے ہیں، یا معمولی سی چیزیں ان کے دماغی توازن کو بگاڑ دینے کے لیے کافی ہوتی ہیں۔ اور اپنے مزاج و طبیعت کے ہاتھوں اس قدر مجبور ہو جاتے ہیں کہ ان کی عقل و ذہانت بھی ان کے کام نہیں آتی۔

ضبط نفس ایک نہایت اعلیٰ عقلیت کو جو ایک انسان اپنی اولاد کو دہشتے میں دے سکتا ہو۔ یہی خصائص انسان کو میوا لولہ سے تمیز کرتی ہو۔ اس کے حاصل کرنے کا مجرب ترین نسخہ یہ ہے کہ انسان کچھن ہی سے اپنے آپ کو تربیت دے۔ سب سے پہلے دماغ کو صحیح قسم کی بالیدگی نصیب ہوئی ہو اور کچھ سببوں اور بزرگوں کو اپنے اوپر اخلاقی پابندیاں خود عائد کرتے ہوئے دیکھتے ہیں تو اسی قسم کی پابندیاں خود بھی اپنے اوپر عائد کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور تادیب کا یہ طریقہ کچھن میں ضبط نفس کی تعلیم و تربیت دینے میں دھڑے سے کہیں زیادہ مؤثر و بہتر ثابت ہوا ہے۔

اسی طرح جذبہ ہمدردی جو اس کا مظاہرہ دینی بچوں پر نہایت اچھا اثر کرتا ہو۔ جب وہ اپنے بڑوں کو دوسروں کے دکھ دردوں میں ہمدردی کرنے دیکھتے ہیں تو خود بھی ایسے مواقع پر اپنے ساتھیوں اور رشتہ دار بچوں کے ساتھ ہمدردی کا اظہار کرتے ہیں بچپن ہی سے وہ اپنے نفس کے علاوہ دوسری چیزوں میں بھی دل چسپی لینا سیکھ جاتے ہیں۔ جذبہ ہمدردی ایک ایسی حسین شے ہے کہ انسان خود بخود اس کی طرف کھینچا ہو۔ یہ ہمیں -ناخوش گوارہ تکلیف دہ حالات میں دوسروں کی مدد کرنے کی عظیم الشان تربیت دیتا ہے۔ ہم کسی آدمی کو دماغی اعتبار سے تن درست نہیں کہہ سکتے، اگر اس کا جذبہ ہمدردی سرد ہو چکا ہو کہ اصل میں یہی تن درست کی علامت ہو۔

دماغی صحت پر اثر ڈالنے والے عناصر میں سے غصہ، خوف اور خواہ مخواہ معمولی معمولی چیزوں کو پریشان و متفکر ہو جانا وغیرہ دماغی تنگی کو بڑی حد تک روک دیتے ہیں۔ ان سے دماغی قوت ضائع ہو جاتی ہو اور انسان کی روح پر ہستی مسلط ہو جاتی ہو۔ یہ چھوٹی چھوٹی چیزیں جنہیں لوگ کچھ توجہ نہیں دیتے، جسمانی و دماغی صحت کے لیے ہمہ گیر ہونا بلا غرض ہلاکت کا باعث ہوتی ہیں۔ معمولی معمولی اور چھوٹی چھوٹی مرضی کے خلاف چیزوں پر بھرپور کراپے سے باہر ہو جانا، بلا وجہ کا خون اور ڈر لپٹنے اور طاری کر لینا اور نہایت کم اہمیت کی چیزوں

نہا جائے اور ان کی ہمت افزائی کی جائے۔ اس سے ان میں خود اعتمادی پیدا ہوگی اور بہت جلد ہی ان کے ذہنوں میں بار نہیں پائے گی

عام طور پر تمام بچوں میں کھسکس کا مادہ ہوتا ہو۔ اگر اس کو دبا لے جائے اور بھار جائے تو کھسکس کے ہمارے آئندہ کے سانس، داس اور بہت سی نئی چیزوں کے موجد ہوں گے۔ لیکن ہم یہ دیکھتے ہیں کہ سب سے پہلے والدین سے بہت گروہ پیش کی چیزوں کے متعلق سوال کرتے ہیں تو متشعل ہی سے کوئی باپ ایسا نکلتا ہو جو ایک آدھ بات کا جواب دینے کے بعد گھبرا کر بچے کو سختی سے خاموش بننے کی تلقین کر دے۔ حالانکہ ہونا یہ چاہیے کہ بچوں کے ان سوالات کے جوابات نہایت سادہ پیشانی اور خوشی دہتی سے پائیں تاکہ ان کی ہمت افزائی ہو اور اپنے گروہ پیش کی چیزوں کے متعلق بنائے کا یہ جذبہ خوب ابھرے اور پورے سانس بچے کا سانس نہ تو مطمئن کرنے کی غلبہ ابتدائی مٹا ہو۔ اس سے دماغ کا اسیٹ نشوونما ہوگا جو سب طرح دھوپ پانی اور ہوا سے پودوں کا۔ اس جذبہ کو ابھارنے کا موقع دینے سے بچوں کے نفس و جھامات ترقی پذیر ہوتے ہیں جو بچوں کی آئندہ بہبود کے لیے نہایت اہم نہایت ہوتے ہیں۔ لوگوں کا ایک عام خیال یہ بھی ہے کہ زیادہ شغف اور نرمی سے پیش آنے سے بچے بگڑتے ہیں۔ اول تو یہ سچ نہیں لیکن اگر سچ بھی ہو تو بے پروائی، تعاقب غلط فہمیں اور انھیں جہالت میں رکھنے سے وہ اور بھی زیادہ بگڑتے ہیں اور اہل نظر جانتے ہیں کہ یہ بگاڑ کہیں زیادہ خراب نتائج کا حامل ہو۔

لوگ اس کی زیادہ کوشش کرتے ہیں کہ بچے کا تعقل بڑھے۔ اور ذہنی اعتبار سے وہ زیادہ ترقی کر جائے۔ لیکن بچے کے جذبات و ذہنی تسکرات کو درست کرنے کی عاصفہ کوئی توجہ نہیں کرتے۔ کسی شخص میں اپنے آپ کو حالات کے مطابق ڈھال لینے کی قابلیت ہونا جتنا اس کی ذہانت و ذہنی عقل پر موقوف ہو اس سے کچھ زیادہ اس بات پر منحصر ہو کہ اس کے جذبات پر بیرونی عوامل کا جو کچھ بھی اثر پڑتا ہو وہ اسے نہایت اطمینان و غرض گزاری کے ساتھ برداشت کرتا ہو یا نہیں۔ دنیا میں ایسے لوگوں کی کمی نہیں جو جو عقلی مہربان کے لحاظ سے کم تر درجے پر ہونے کے باوجود کوشش و کوشش میں اپنا ماسہ نہایت کامیابی کے ساتھ بناتے ہیں اور یہ آسانی اپنی معیشت کا بندوبست کر لیتے ہیں اس کے برعکس ایسے لوگ جو ذہنی و عقلی اعتبار سے کافی اونچا

بچوں کی تربیت

میں صرف ہو جائے گی۔ اور اسل کام کا وقت جب آئے گا تو آپ ہتھیار ڈال کر بیٹھ جائیں گے۔

اگر آپ نے اس حقیقت کو سمجھ لیا تو آپ کو شش کرینگے کہ خطرہ عمل میں تبدیل پیدا کریں۔ ضبط نفس سے کام لے کر دماغ میں اعلیٰ درجہ کے خیالات کو جگہ دیں لیکن اس کام کو دماغی انجام دے سکتا ہو جو اپنی نگرانی میں صحت کوڑا ہو۔

حدود سے بڑھے ہوئے جذبات نہ صرف دماغی دھبی پیدا کیاں پیدا کرتے ہیں بلکہ جسمانی عوارض بھی اس سے لاحق ہوتے ہیں بعض لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ اعصاب پر اسی وقت اثر ہوتا ہے جب کوئی سخت شتم کا قہر مریا برقع پہنچے۔ حالانکہ ان کا انخار اثر نہیں ہوتا۔ صفا ان گھڑی گھڑی کی کوفتوں اور پریوں سے جو انسانی اعصاب کی تسکوت و رنجیت میں اسی طرح کام کرتے ہیں جس طرح چھوٹے چھوٹے قطب ایک بقیہ کی سلسلہ کو ڈال دیتے ہیں۔ اس لیے ہمیں چاہیے کہ اپنی جسمانی صحت کی خاطر ان دماغی بیماریوں کا علاج کریں۔ اور اس سے پہلے کہ یہ بڑھ بڑھائیں۔ یہ ہیں۔ ان کو نکالنے کی کوشش کریں تاکہ اطمینان قلب اور بہتر معیشتی زندگی بسر ہو۔

کومت و حیات کے مسائل بنا کر ان پر موقع بے موقع اچھے رہنا دماغی بیماری کی علامات ہیں جن میں ہر سمجھ دار شخص کو سمجھنا چاہیے۔ اور انھیں دور کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ لوگ اب تک اسی غلط فہمی میں مبتلا ہیں کہ فقط جسم ہی بیمار ہوا کرتا ہے۔ حالانکہ آپ کا دماغ بھی بیمار ہوتا ہے اور جس طرح کسی جسمانی بیماری کا مریض کو چھوٹے علامات دکھتا ہو دماغی مریض کی بھی کچھ علامت ہیں جس کی موجودگی میں دماغی صحت سے دماغی خود م رہتا ہو۔ ان سے بھٹکارا حاصل کرنے کا بہترین طریقہ یہی ہے کہ آپ ضبط نفس کی خود بھی مست کریں اور بچوں کو بھی تربیت دیجیے۔ ان چھوٹی چھوٹی چیزوں پر ابھینا چھوٹے دیکھیے۔ اس سے آپ کی عصبی قوت محفوظ رہے گی۔ اور آپ کے اس وقت کام آئے گی جب خدا کو استغاثہ آپ کسی سخت مصیبت و آزمائش میں مبتلا ہوں گے۔ مثلاً کوئی متعدی بیماری۔ گدی اور ٹھیکٹ مثلاً کوئی گھڑی اسد سے بے خوف۔ تاکہ وقت انہیں ر کھ لی ہو۔ ایسے مواقع پر آپ نہایت خلوت سے کام لے کر بڑی بڑی مصیبت کو کم اور حقیر بنا سکتے ہیں لیکن اگر آپ اپنی روز مرہ کی زندگی میں چھوٹی چھوٹی چیزوں پر سخت پریشان ہو جائیں گے تو آپ کے اعصاب کی قوت ان چیزوں ہی سے لڑنے جھگڑنے

ہمدرد صحت کے پُرانے فائل

نمبر شمار	نام فائل	وزن	محصول	قیمت	میزان
(۱)	ضبط تولید نمبر مکمل فائل	۱۱۳ تولہ	۱۲	۶	۱۲
(۲)	دق و سل نمبر مکمل فائل	۱۲۲	۱۳	۶	۱۲
(۳)	روحانی علالت مکمل فائل	۱۰۵	۱۱	۶	۱۱
(۴)	جنگ و طب مکمل فائل	۸۵	۹	۶	۹
صرف خاص نمبر					
(۱)	قدرتی علاج نمبر	۲۲ تولہ	۳	۸	۱۱
(۲)	اعادہ شباب نمبر	۳۲	۴	۸	۱۲
(۳)	دق و سل نمبر	۴۱	۵	۸	۱۳
(۴)	ضبط تولید نمبر	۳۸	۴	۸	۱۲
(۵)	جنگ و طب نمبر	۲۱	۲	۸	۱۰

نوٹ:- تربیتی سنگٹانے کی صورت میں ہر محصول تربیتی کا اضافہ ہوگا۔

شملہ سے مسوری تک!

سنہ ۳۹ء کے لکھے ہوئے اس سفر نامے کی سنہ ۴۴ء میں اشاعت کا سبب اس سے زیادہ نہیں کہ سنہ ۳۹ء میں ہمدرد صحت ملی بھارت اور مضامین پر مشتمل ہوتا تھا اور اب ہول حفظ صحت پر خصوصیت سے بحث کرتا ہے۔ اس قسم کے سفر نامے براہ راست انسانی صحت سے تعلق رکھتے ہیں۔ اس لیے موسسہ ایمان حسین اہم لکے کا لکھا ہوا یہ دل چسپ مضمون ٹھیک ۶ سال کے بعد ان صفحات میں شائع ہوا ہے۔ ————— مستثنیات سے کوئی بحث نہیں، لیکن انسان کی یہ نظرت ہو کہ وہ ذاتیات میں زیادہ دلچسپی لیتا ہے۔ اس لیے یہ لکھا کہ اس قسم کے سیر و سفر کی داستان ایک خانے سے کہیں زیادہ دل پسند اور دلچسپ ہوتی ہے، بجایہ اور درست۔ اصلاحی افسانے اور قصے اور شجاعت اور بہادری کی فرضی داستانیں اپنی جگہ شیعہ خیر خواہی میں بیکار حقیقت بہر حال حقیقت ہوتی ہے۔ حقیقت میں جو کیف ہو وہ داستانوں میں کہاں؟

اس سیر و سفر کے چار بہرو ہیں، پہلے سے شہر کی زندگی کو چھوڑا، آرام کو حیر باد کہا اور خود کو جندوں کے بے ان خطرات میں جاؤا اوجاں چند ہی لوگ جانے کی ہمت کرتے ہیں۔ اسے کی دشواریاں، پہاڑوں کی عظیم الشان قندیاں اور کھڈوں کی عیس ترین پتیاں ایک طرف جسمانی تکالیف، پانی سے محرومی، پیروں کے چھلنے اور زخموں سے پرستار، لیکن کیسے خوش گت ہیں۔ حضرت جنوں نے زندگی کا ایک نالطف ماحول کیا جنہوں نے بڑے سبق حاصل کیے اور وہ لڑیں قیسر میں جو ریک و سیر نہیں ہمدرد صحت کے صفحات میں کوشش کی جانے کی کہ مراد اسی قسم کے حالات شائع ہوں ہم ان خوش قسمت حضرات کو دعوت تحریر دے رہے ہیں جنہوں نے اسی قسم کے سیر و سفر کیے ہیں جنہوں نے خرقہ ک جگلوں میں سیر و شکار کا لطف بھی اٹھایا ہو اسی قسم کی حقیقی داستانیں

غائبانہ بھی اس حد تک نہیں پہنچی تھی۔ اس سے ایک آدھ درجہ کمتر ہی سمجھیے۔

حکیم صاحب جب دوڑ لگا کر فارغ ہوئے تو میرے پاس آکر گھاس پر بیٹھ گئے۔ ادھر ادھر کی باتیں ہوتی ہیں۔ میں نے پوچھی نفرت کیا کہ ابھی اگر ایسا ہی پیدل پھرے کا شوق ہے تو پہلے کسی پیاز پر سود و سوسل کی مسافت طے کریں۔ ہمدرد صحت مسافر کا لطف اٹھائیں گے اور آپ پیدل پھرنے کے ساتھ ساتھ کچھ جڑی بوٹیوں کی تلاش کا شوق بھی پورا کر سکیں گے۔ اگر آپ کا خیال ہو تو میں تین چار آدمیوں کی پارٹی بناؤں کہ ایسے لمبے سفر میں کم سے کم چار آدمی ہوں۔ انھوں نے میرے اس حال کو بہت پسند کیا اور کہا کہ فرود چلیے میں تیار ہوں اس رذبات میں تک ہو کر ختم ہو گئی۔ لیکن اس کے بعد وہ جب بھی کبھی مجھ سے ملنے دریا ت کرنے کہ تم سے پہاڑ پر پیدل چلنے کے سلسلے میں کیا کیا۔ اول اول تو میں نے سنجیدگی کے ساتھ اس معاملے پر غور ہی نہیں کیا۔ اس رذبت بھی اس سے پوچھی جاتی ہوئی بات کہہ رہی تھی لیکن ان کے بار بار کے اصرار پر میں نے پہلے تو اپنے ہونچلے پر غور کیا اس لیے کہ میں یونیورسٹی میں ملازم ہوں (اب وہاں سے نجات پا چکے ہیں، اناہم) اور وہاں اس وقت الیکشن کا کام شروع ہو جانے کی وجہ سے جھپٹی لٹا آسان کام نہ تھا اور ساتھ ہی مجھے اپنے متعلق بھی ڈاکٹر سے مشورہ کرنا تھا کہ مجھ پر "پلیو وری ذوہ" کو پہاڑ ملے مجھے سنہ ۱۹۳۵ء میں پوری ہو گئی تھی (باقی نوٹ ملاحظہ ہوں۔)

ایک دن صبح کی سیر کے لیے میں پرانے قلعے جاؤا۔ وہاں کیا دیکھتا ہوں کہ حکیم صاحب مالک ہمدرد دو داغ دوڑ لگا رہے ہیں۔ حکیم صاحب کو صبح کی سیر کا بے حد شوق ہے۔ پہلے فلیگ اسٹاف جایا کرتے تھے جسے ہمارے ہاں کان پڑھ طبقہ ماؤڈ کہتا ہے۔ معلوم ہوا کہ آج کل آپ نے پرانے قلعے پر دھاوا بول رکھا ہے۔ تھوڑا بہت شوق مجھے بھی ہے جس کا فائدہ کبھی کبھی دوروں کی شکل میں ہوتا رہا ہے، لیکن یہ کہ سال بھر میں دو تین بار ایک ایک دو دو ماہ کا پیدل پھرنے کا دورہ پڑ گیا اور یہ لیکن ان حضرات کی طرح نہیں کہ زندگی آئے یا مینمہ، ان کی صبح کی سیر نہیں ہوگی۔ ایسی مشین کی کسی باقاعدگی سے مجھے تو سخت دشت ہوتی ہے۔ باقاعدہ میں خود بھی ہوں۔ لیکن نہ اس قدر کہ بس اب ایک منٹ نہ ادھر ہو گا نہ ادھر وندش کا وقت ہو تو خواہ کہیں ہوں قبرستان میں ہوں یا مسجد میں ورزش شروع کر دی۔ یہ میں محض نفرت چاہتا نہیں کہہ رہا ہوں بلکہ واقعی طور پر بعض لوگ جس چیز کی باندی کرتے ہیں اتنی ہی سختی سے کرتے ہیں جو ایک حد تک قابل قدر بھی ہے۔ یہاں دہلی میں ایک پُرانی وضع قطع کے بتوٹے تھے۔ ان کے ٹکڑے پھرنے کا وقت مقرر تھا۔ اول تو ان کا معمول یہ تھا کہ وہ کہیں جاتے نہیں تھے۔ لیکن اگر مجبوراً انھیں کسی خوشی کی تقریب یا میت میں شریک ہونا پڑا تھا تو وہ اگر ٹکڑے پھرنے کا وقت ان پہنچتا تو میری محفل میں اپنا کام شروع کر دیتے تھے اور کسی چیز کی پروا نہیں کرتے تھے۔ حکیم صاحب کی باقاعدگی

قسم کے آدمی واقع ہوئے ہیں۔ غیر معمولی حالات میں پڑ کر ان کو زندگی کا زیادہ لطف آتا ہے۔ ان کا کہنا یہ ہے کہ یہاں کے معمولات زندگی سے جو اس قدر تنگ آجاتے ہیں کہ باہر ادرہ پہا سے ہٹ کر بھی ہیں انہی قسم کی ہواؤں زندگی سے سابقہ پیش آئے تو ایسی تفریح کا فائدہ ہی کیا ہوا۔ میں تو چاہتا ہوں کہ ہم زندگی کے واقعی اور حقیقی خطرات سے دوچار ہوں۔ یہی ان کا استدلال تھا اور وہ چاہتے تھے کہ ہم ایسے پہاڑ پر سفر کریں جہاں ہماری زندگی کچھ خطرات میں بھی پڑے۔ ایک حد تک یہ خیال صحیح ہے اور ہم نے انھیں یقین دلایا کہ نسلہ سے مسوری کے سفر میں بھی وہ اپنے آپ کو اتنا محفوظ نہ سمجھیں جیسے اڈھر میں۔ وہاں بچوں، بگھروں اور دیگر جنگی درندوں سے بھی سابقہ پیش آسکتا ہے اور مجموعی طور پر یہ سفر بھی نہایت پر لطف رہے گا۔ سفر کی تیاریاں شروع ہو گئیں۔ در سفر کے ساتھیوں کا انتخاب ہونے لگا۔ حکیم صاحب نے اپنے احباب اعزہ میں سے اپنے علاوہ چار آدمیوں کا انتخاب کیا۔ حکیم ظہیر علی صاحب۔ حافظ محمد یحییٰ صاحب حکیم صاحب کے بہنوئی۔ نایاب الدین صاحب جو کو رنٹ آف انداز میں ملازم ہیں اور حکیم صاحب کے دور پر کے عزیز بھی ہیں اور یہ خاکسار۔ نایاب الدین صاحب سلسلہ ملازمت شملہ میں رہتے تھے اور ان ہی کے ہاں ہمارے قافلے کا قیام کرنا تھا۔ ہم سب نے خاکی برجیس، کوٹ، چپس اور مضبوط مضبوط جوتے بوائے، اور سر کے لیے انگریزی ٹوپیوں خریدیں۔ برساتی کوٹ، اور ٹوپر جو بیرون کا خاطر خواہ انتظام کیسا۔ دو عدد جھوٹے ٹکیرے بھی لیے تاکہ دوران سفر میں جگہ جگہ کے مناظر لیتے رہیں اور ۴ ستمبر کو دہلی سے روانہ ہو کر ۵ ستمبر ۳۹ء کو شملہ میں نایاب صاحب کے ہاں پہنچ گئے۔ شتر نایاب کی قیام گاہ ان ٹویل کے قریب واقع تھی جس کا فاصلہ مال روڈ سے دو میل سے کم نہ ہوگا۔ جو لوگ ان ٹویل کی بنیادی سے واقف ہیں وہ تو محض نام ہی سے سمجھ گئے ہوں گے کہ ہمارا اپنی قیام گاہ سے مال روڈ جانا پورے دو میل کی چڑھائی پر طے بغیر ممکن نہیں جو ۵۰ فیٹ سے کسی طرح کم نہ ہوگی۔ اب یہاں سے ہمارا ایک رفیق سفر حکیم ظہیر علی صاحب پر جو گزری وہ ذرا قدرے تفصیل سے سینے سبق آموز ہے اور دل چسپ بھی۔ سبق آموز اس لیے کہ اس قسم کے سفر میں حکیم ظہیر علی صاحب جیسے کچے ساتھیوں کا

کے پیدل سفر سے کچھ نقصان تو نہیں پہنچے گا۔ یہ ذکر اوپر چوڑائی سنہ ۱۹۳۹ء کا ہے۔ اسی طرح ہم جب کبھی ملتے سفر کا نقصان پر کچھ تھوڑی سی گفتگو ہو کر ہو جاتی۔ بات اب تک چوں کہ زیادہ کے نہیں بڑھی تھی اس لیے میں اب تک یہی سمجھتا ہوں کہ حکیم صاحب جیسے عظیم افرصت شخص کو اتنی مہلت کہاں ملے گی کہ وہ چلنے کو ابکل تیار ہی ہو جائیں گے۔ لیکن اس کے بعد جو ملاتیاں پڑیں ان میں میں نے محسوس کیا کہ وہ واقعی مستعد ہیں۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ ہمارے موسم وغیرہ کے متعلق انھوں نے خود بھی اپنی طور پر کچھ معلومات بہم پہنچائی ہیں اور وہ شہر کے مہینے کو اس مقصد کے لیے نہایت موزوں سمجھتے ہیں۔ ہر چند ابھی مقام اور چلنے کی تائیکیں مقرر نہیں ہوئی تھیں، میں نے ضیاط ۴ ستمبر سے ۲۰ ستمبر سنہ ۳۹ء تک چھٹا کی درخواست دے دی اور اپنی معالج سے اس سلسلے میں مشورہ بھی کیا۔ انھوں نے بتایا کہ اگر آپ اپنے احتیاط سے کام لیا تو اس سفر سے انتہائی فائدہ ہوگا۔ اس قسم کے سفر سے قوت کے مدنیوں کو مستقل طور پر تھکتا ہوا جاتی ہے اور آپ کو فیلو پوری پڑے۔ آپ بس تھکے نہیں۔ جہاں تک ہو کر تھکنے سے پہلے منزل کو پہنچیں اور غذا میں خالص گھی، دو دھ مکھن انڈے وغیرہ کا کثرت سے استعمال کیجیے کہ ہاں جسم کو اندھین اور پردہ نش کرنے والی غذا کی زیادہ ضرورت ہوگی۔ اس نے مزید تاکید کی اور کہا کہ اگر آپ نے ان بات پر عمل کر لیا تو نقصان کیسا، آپ کو تو اس قدر تھک ہوگا اور آپ کے جسم اور پھیپھڑوں کی قوت و طاقت اس قدر بڑھ جائے گی کہ اس کی برابری ایک سال کا طبعی علاج بھی نہیں کر سکتا۔

اپنے معالج کی اجازت مل جانے کے بعد میں نے دفتر سے چھٹی منظور کرائی اور چلنے کے لیے بالکل تیار ہو گیا۔ ہر چند یہ راستہ فرمودہ سب سے۔ لیکن ابتدا میں ہم نے اپنے لیے اسی کا انتخاب کیا۔ اگرچہ حکیم صاحب کا امر بہت چلنے کا تھا۔ حال میں حکیم صاحب کچھ ضرورت سے زیادہ اید و تحسرس بقیرہ مضون ٹٹ ٹٹ ٹٹ اور اس کے جد سے ہر وقت یہ خطرہ رہتا تھا کہ کہیں سخت جسمانی مشقت سے پھیپھڑوں کی قوت لاحق نہ ہو جائے۔ اور بھوک کی سہا تو بالکل جاتی رہی تھی۔ میں اگر ایک ٹھنڈی بھی ہو کر وہ جاتا تو مجھے دو دن برا آرام کرنا پڑتا تھا حالانکہ دیکھنے میں میری جسمانی حالت اچھی نظر آتی تھی۔ ایسی صورت میں تو میں اتنا با سفر ادرہ بھی پیدل کرنے کا تصور بھی نہیں کر سکتا تھا۔

انتخاب پورے سفر کا ستیاناس کر دینے کے لیے کافی ہوا اور اس قسم کے سفر کی یارنی بنانے والوں کو اپنے ساتھیوں کا انتخاب بہت ٹھوک بجا کر کرنا چاہیے۔ اور دل چاہے اس لیے کہ اپنے کچے ساتھی سے جب سفر میں بددعائیاں و لطافت سر نہ پہنے ہیں تو جہاں وہ کوفت کا باعث ہوتے ہیں وہاں دل چاہی کا ذرا یہ بھی ہوتے ہیں۔

یہ واضح ہے کہ حکیم ظہیر علی صاحب حکیم عبدالحمد صاحب کے بڑے اچھے دوستوں میں سے ہیں اور انھوں نے ہم سفر رہے ہیں۔ حکیم صاحب نے ان کا انتخاب تو بنا سوچے سمجھے کر لیا کہ میں یہ جو جلس گئے ہی۔ جب ان سے ذکر آیا تو وہ پیدل چلنے کا نام سن کر فوراً ہنسی لگے۔ اور کہا بجای پیدل چلنے سے مجھے معذرت چھوڑنا چاہیے۔ لیکن حکیم صاحب نے ان سے کہا کہ تم یقیناً گھڑے اور ٹوپہ بھاگ کر چلیں گے۔ یقیناً کوئی تکلیف نہ ہوگی۔ اس حکیم ظہیر صاحب تیار ہو گئے۔ اور یہ بھی کچھ نہ کچھ ذرا دل میں رہا۔

۵ ستمبر کو تو ہم شملے پہنچے تو ۵۔۶ ستمبر کو وہیں آرام کیا۔ البتہ صبح کے وقت ایک چشمہ پر نہانے ضرور گئے تھے جو ہماری قیام گاہ سے ڈیڑھ میل نیچے گھنٹوں میں واقع تھا۔ ظہیر علی صاحب کو بھی لے گئے تھے۔ جانے کو تو وہاں آرام سے پہنچ گئے۔ لیکن آتے وقت چڑھائی نے نام پوچھ لیا اور یہ حضرت منزل پر پہنچتے پہنچتے اچھے خاصے تھک گئے۔ خیر ستمبر کو شام کے وقت بازار کے لیے نکلے۔ حکیم ظہیر علی صاحب ہمارے ہمراہ تھے۔ ظہیر علی صاحب ذرا حکیم خیم واقع ہوئے ہیں ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ان کے پیٹ کو کسی نے اندر سے چھونک بھر کر اٹھا دیا ہے۔ ہمارے دراز قامت ہونے کی وجہ سے پیٹ کے اٹھانے کی شدت میں کچھ کمی محسوس ہوتی ہے۔ پہلے روز اگرچہ ال روڈ تک پہنچے ہی میں حکیم ظہیر صاحب کا علیہ کمر لگایا تھا، لیکن پھر بھی برہمن، بوٹ اور سیٹ میں وہ کافی جیت نظر آتے تھے۔ اگلے روز صبح یعنی ۸ ستمبر کو ہم سب مل کر چڑھنے پر گئے وہاں سے بہادھو کو لوٹے تو حکیم ظہیر صاحب کا تھکنے کے مارے بڑا حال تھا۔ دو گھنٹہ تک تو وہ خاموش پڑے رہا اس لیے بعد پہلی بات جو ان کی زبان سے نکلی وہ یہ تھی کہ میں آپ لوگوں کے ساتھ پیدل پہاڑ کے سفر کے لیے نہیں چل سکتا۔ ہم نے سنی ان کی سنی کر دی اور شام کو مال روڈ کی سیر کے لیے کسی نہ کسی طرح پھر حکیم ظہیر علی کو راضی کر کے لے گئے۔ چڑھائی

کا اثر ان کے دل پر واقعی طور پر بہت بڑا پڑا تھا۔ وہ دن کی چڑھائی میں وہ چار مرتبہ نیکی نکلتے تھے۔ رات کو آدھ بجے بازار سے واپس لوٹے۔ اس مرتبہ حکیم ظہیر علی کو اترا ہی بنے بھی ستان۔ چنانچہ اس رات انھوں نے صاف صاف انھوں میں ہمارے ہمراہ مسووی تک پیدل چلنے سے انکار کر دیا۔ رات کو تو ہم لوگ سو گئے۔ صبح سنجیدگی سے اس معاملہ پر غور کیا تو ہمیں حکیم ظہیر علی کے خیال سے اتفاق کیے بغیر چارہ نظر نہ آیا۔ اس لیے کہ نایاب صاحب کے مکان تک اترا ہی چڑھائی نے حکیم ظہیر علی کے متعلق صاف صاف بتا دیا کہ ان حضرت کا اتنے لمبے سفر پر لے جانا مصیبتوں کا انبار باندھ کر لے جانے سے کم نہیں۔ چنانچہ ۹ ستمبر کو ہم نے حکیم صاحب کو وہی واپس جانے کی اجازت دے دی اور ہر جانے میں ان کے تمام سفری کپڑے اور سیٹ اور برساتی ضبط کرنی۔ اب ہم کو یہاں خواہ مخواہ دیر پور بھی تھی جہاں میں سامان اٹھانے کے لیے ہمیں ۴۔۵ قلیوں کی ضرورت تھی اور ان کی فراہمی ہمارے سینے اچھا خاصا مسئلہ بن گئی تھی۔ اس کا انتظام نایاب صاحب کے ذمہ تھا اور انھیں بدقسمتی سے صبح اور وقت پر ٹھیک کام کرنے کے متعلق اپنی قابلیت پر اس قدر ناز اور اعتماد ہے کہ ان کا کوئی کام بھی ایسا نہیں ہوا جو بکترنے کے قریب نہ پہنچ گیا ہو اور ان کے ساتھیوں نے اسے وقت پر نہ سمجھا لایا ہو۔ ہمارے اس مرتبہ کچھ باری حسرت نے زور مارا اور وہ رات کو ۸ بجے بازار سے آئے تو ۵ قلیوں کا انتظام بھی کر کے لائے یہ مسئلہ بھی حل ہو گیا، سفر کا پروگرام ہم نے پہلے ہی بنایا تھا اور وہ منزلیں بھی جہاں ہمیں پڑا کرنا تھا نقشہ کے مطابق متعین کر لی تھیں۔ ہم نے اپنے پورے سفر کو حسب ذیل دس منزروں میں تقسیم کر لیا تھا۔

- (۱) ناگو (۲) بھیتوگ (۳) کوٹ کھائی (۴) جتیل
- (۵) اراکوٹ (۶) تیونی (۷) کھتھیان (۸) منڈالی (۹) چکواتا
- (۱۰) مسوری۔

راتے میں کھانے پینے کی چیزوں میں سے ہم نے کھن، ڈبل روٹیوں اور کچھ پھل اور کھجوروں کے سوا اپنے ساتھ اور کچھ نہیں لیا۔ البتہ چائے، مینی اور آگ جلانے کے لیے مٹی کے تل کا چرلہ اور ضروری مسالے بھی باندھ کر لے گئے کہ ضرورت پڑے تو خود بھی پکا کھالیں۔ ان تیاروں کے بعد ۱۰ ستمبر سنہ ۱۹۳۹ء بروز اتوار بہادھو کو سفر کے مخصوص کپڑے

بیٹے پر جس، خالی قمیص، کوٹ اور سیٹ پہنے اور اپنے اپنے
بستر باندھ کر ناشتہ کیا۔ اپنی قیام گاہ سے ٹھیک ۹ بجے
جبکہ کہ نو سلا دھار بارش سو رہی تھی ہم اپنے ہوسرہان حکیم
طیبر علی سے مل کر ہرجہ یاد ادا کرنا کشتی و آب انداختم کا لہجہ
پڑھتے ہوئے اپنی پہلی منزل فاکو کے بیسے روانہ ہو گئے۔ دو
دو میل کی مسافت طے کر کے سوسو اسو کے قریب سیرٹھیاں
چڑھ کر کم لکڑ بازار میں نکلے۔ یہاں حکیم عبدالحمید صاحب کی رہائش
کی بے ترتیبی ظاہر ہوئے بغیر سہ رہی۔ ابتدائی
صاحب کے جس خوبصورتی کے ساتھ اپنے تنفس کی بے قاعدگی کو
دما دہ نہایت قابلِ داد و میرا اور نایاب صاحب کا سانس
اس قدر صبح تھا کہ اتنی سیرٹھیاں کافی تھری سے چڑھنے جب بھی
ہم فوراً پانی پی سکتے۔ یہاں میں کچھ صاحب اور حکیم صاحب نے نوں
حضرات کافی موٹے تانے تھے۔ ان میں سے ہر ایک کا وزن
دو سو اودن سے کسی طرح نہ تھا۔ اس لیے میرے ان پیپ
کے مقابلہ میں یہ دونوں ہمیشہ پیچھے رہتے اور جلد تھک جاتے۔ اگرچہ
آگے چل کر میں حکیم صاحب کی ہمت کی داد دے بغیر نہ رہ سکا۔
بعد کے واقعات میرے اس بیان کی تصدیق کریں گے۔
لکڑ بازار سے ہم سنبولی پہنچے۔ وہاں نایاب صاحب سے
آدھ سیرٹھے کی منگوائی اور میں نے ڈیڑھ پاؤں دوڑا دیا
ہم نے چاہا کہ ہمارے یہ نوٹے تانے ساھی جی س، س، سے
میں شہک ہو جائیں۔ مگر چونکہ ان کے سہم میں ایندھن کا کافی
ذخیرہ موجود تھا اس لیے انھیں کسی ناساتے دیرہ کی ضرورت پیش
نہ آئی سہم کی زبردستی سے گھل کر ایندھن کا کام دیا اور جسم کی
واقعی ضرورت کو پورا کیا۔ اس کے برعکس ہم دونوں کافی دلچسپی
تھے۔ ہمارے جسم پر گوشت بھی کم تھا اور بدن چھوٹا۔ انا سہ سو
۵۔۶ میل چلنے کے بعد بقول حکیم صاحب انرجی بھرے کی ضرورت
پیش آتی تھی۔ غرض منگوائی اور دو دھ ہم دونوں ہی نے کھایا۔
پہلی صاحب پان اور سکرٹ کا دو چلائے رہی اور حکیم صاحب
نیچے پہاڑ کی طرف جا کر چڑی بوٹیوں کی بیجان اور ان کی تلاش
میں متہمک ہو گئے۔ ناشتہ سے فارغ ہوتے ہی ہم کفری کی طرف
کشت روانہ ہو گئے۔ ڈھلی ٹکڑاں سے مشورے اور کفری
کی سڑکیں جدا ہوتی ہیں اور راستہ کافی مسطح تھا۔ اس کے بعد امد
فلادال ٹکڑاں ہم تینوں بیٹے میرے، بالو کچھ اور حکیم صاحب کو
لیے تو راستہ بہت زیادہ سانس اٹھا رہا تھا۔ البتہ نایاب
صاحب اس کو بھی مسلط ہی کہتے رہے۔ غائبنا اس کا سبب یہ

تھا کہ وہ چوں کہ شملہ میں عرصہ سے رہتے تھے اور اس قسم کی لمبی
لمبی چڑھائیاں اور ترائیاں مہفتہ میں دو تین بار کرنے رہتے
تھے، اس سے ان کو خوس نہ ہوتا ہوگا۔ امد فلادال سے
کفری تک بھر سوک قریب قریب ہوا تھی کوئی سو باجے تک
کفری پہنچ گئے۔ وہاں پرانے پچھلے، پرانے کیا نہ بس چوک
بڑی بڑی ٹیکس، اور بیج میل وال اور کدولی کرکاری کو
ساتھ جس کو ہم آئیر ٹک اپارسی سمجھتے رہے۔ کھاب۔ پرانے
نیارہو نے سے پہلے کچھ آڈو کھٹے سیبوں اور نان خطایوں
لے وہ لطف دیا۔ ہشملہ کی میسٹری اور بہترین چل زد کی لکھو
کھانے کے بعد فیلولہ کے لیے سڑک کے کنارے
برساتیاں بچھا کر لیٹ رہے، دو گھنٹے آرام کرنے کے بعد
فاکو کے لیے ہم بچے روانہ ہو گئے۔ راستہ بالکل ہوا تھا۔ دو
مقامات پر اپنے ہی فوٹو لیے۔ سیمز کی کچھ زیادہ دل کش نہ تھی۔
نایاب صاحب ہم سے پہلے فاکو کے ڈاک بنگلے پر پہنچے۔
سم جی ۶۔۷ منٹ بعد پہنچ گئے۔ ڈاک بنگلہ نہایت پر نفص
جگہ پر واقع تھا اور ہم اس کی صفائی عمدگی اور نفاست کو دیکھ
کر بہت خوش تھے۔ لیکن جب کرایہ کا نقشہ ہمارے سامنے
پیش ہوا تو ہمارے حواس بانہ ہو گئے۔ محض ایک رات کے
نیام کے لیے مبلغ تین روپے کی کس کے حساب سے یہ
خانے تھے۔ لکھنا، نہانا اور دیکھنا اور رہے عجید۔ نایاب صاحب
حقیقت میں نایاب ہی ہیں اور بڑے خوش مذاہم واقع ہوئے
ہیں۔ سیدھے سرائے کی تلاش میں نکل گئے۔ آدھ دس منٹ
کے اندر امد ہم سب کو ڈاک بنگلے سے آدھی فرلا کر ایک
سرائے میں لے گئے۔ سرائے کی نفیس تو خاصی تھی لیکن اس
کے گرد و پیش کا منظر کچھ اچھا نہ تھا۔ یہاں سمجھے کہ آس پاس
ٹٹوں کے ٹھیرنے اور پڑاؤ کے لیے مصل اور کوٹھڑیاں بنی
ہوئی تھیں جن کی وجہ سے وہاں ہمیشہ غلاظت رہتی تھی۔
کھانے کا انتظام سرائے ہی میں کیا گیا یوں سمجھنا
چاہیے کہ سرائے کا چکیا رہی ہوٹل کا منجر تھا۔ اس کو ہم نے
کھانے کا آرڈر دیا۔ اس نے ہمارے لیے خشک دال اور آلو
پکائے۔ غائبنا اس وقت ہی کچھ میرا سنا تھا خشک خاصا
مخ بچا تھا۔ البتہ دال اور آلوؤں میں تھی چوں کہ کافی تھا اس
لیے کھانا اس قدر بے مزہ نہ رہا جتنا کہ پہلے اس احوال کو
دیکھ کر اندازہ لگا رہے تھے۔ اس کے بعد کچھ صاحب نے
دہلی سے چل کر کراٹھ دس انڈس فراہم کر لیے تھے جن کا

میں نے نہایت لذیذ آلیٹ بنایا۔ غرض مجموعی شہیت ہو
ماری غذا کافی لذیذ اور بہتر تھی۔ ہم سب نے خدا کا شکر ادا کیا
اس جنگل میں بھی اللہ نے ہمیں نہایت کم خرچ میں بہت اچھا
لہانا کھلایا۔

ہمارے یہ پہلا پٹا تھا۔ یہ مقام شملہ سے نو ایک ہزار
فٹ بلند تھا یعنی پانچ ہزار فٹ کی بلندی پر تھا۔ سردی یہاں
کافی تھی۔ اتنی کہ میرے بے ایک کپس بالوں کا کافی تھا۔ البتہ
حکیم صاحب جو شدید جانتے ہیں میں ایک ہی کپس سے کام
لینے کے عادی ہیں اور جاڑوں میں بھی عام طور پر سوئی لباس ہی کو
پسند کرتے ہیں۔ ایک کپس ہی میں خوش تھے اور یہ کہتے تھے کہ دیکھا
ماری یہ عادت ان سفروں میں کیسی کام آئی۔ اب تو لوگ رت
کو سکڑنے کے اور میں آ رہے سوؤں کا۔

لھانے وغیرہ سے ذیغ ہو کر کم بوک ایک کو تھری میں
اپنی اپنی چار پائیوں پر دراز ہو گئے اور چون کہ دن بھر کر تھکے
ہوئے تھے۔۔۔ امت کے بعد سو گئے۔ دو سو راتیں مسلسل
بول کی شکایت تھی بہت ستانی اور رات و پیش کے یہ
بعض تندرستوں پر لڑا تھا۔ چرتا ہے۔ جن پانچ رات بھی ایسی ہی
ہوا۔ اور میں اچھا خاصا بلیضہ بن کر رہ گیا۔ اس رات مجھے ۵ مرتبہ
مشہ خالی کرنے کیے تھے۔ اور ہر مرتبہ میں نے ہی کوشش
کی کہ میری وجہ سے کسی کی آنکھ نہ کھلے تو اچھا ہے۔ لھانے سے
حکیم صاحب کا پلنگ جو پلنگ کیا اچھا خاصہ چھوٹا تھا۔ میرے
برابر تھا اور زرد میں تھا۔ ہر چند میں نے کوشش کی کہ حکیم صاحب
کی آنکھ میری آٹھ سے نہ کھلے۔ لیکن اندھیرے میں کچھ زیادہ
کامیابی نہیں ہوئی۔ ایک مرتبہ اسی کوشش میں میری بھون کوڑ
سے نکرائی جس کی آواز سے ان کی آنکھ کھل گئی اور میری بھون پر
اچھا خاصا گھوڑا پڑ گیا۔

ایک مرتبہ جو میں پیشاب کے لیے اٹھا تو خیر صاحب
کی اس وقت آنکھ کھلی جب میں باہر پیشاب کر کے مکر بند باندھ
رہا تھا۔ کالامیل دیکھا تو ٹھک گیا گئے اور شدت خوف سے ان
کی زبان سے لگو لگو لگو لگو نکلا۔ مجھے پہلی مرتبہ کبھی صاحب کی
اس کمزوری کا حال معلوم ہو۔ بہر حال دل چاہی کے لیے میں بے
حس و حرکت کھڑا رہا۔ حکیم صاحب نے جو میرے باہر آنے کی
آہٹ سے جاگ چکے تھے کہا۔ بدیہی کبھی کیا بات جو یہ تو موسیٰ
مہ جب سے میں نے موسیٰ زور دیا، کا انگریزی میں ترجمہ کیا ہے

میں۔ گریجویٹ صاحب پر نہ معلوم کہاں کا خوف طاری ہوا تھا
کہ جب تک حکیم صاحب نے اٹھ کر باقاعدہ رات نہ گئے تھے
لیا۔ وہ ٹھک گیا تھے ہی رہے۔ بالآخر جب دلوں میں آنا اور سہل
واقعہ کا علم ہوا تو کچھ کھیلنے سے ہوئے اور بڑا کر سیکے۔
۱۱ اکتوبر سنہ ۱۹۴۵ء صبح غامی دیر میں اٹھے۔

صبح چھ تھے۔ جدی حندی ٹھیک گئے اور حوائج ضروریہ سے
ذیغ ہوئے۔ حکیم صاحب روزانہ نہانے کے عادی ہیں اس
بہا میں لذیذ مہی کے گر غسل ہوئے۔ تو بہت اچھے ہوئے۔ ان کی
دیکھا دیکھی میرا بھی دل چاہنے لگا۔ ہم دونوں ڈاک بنگلے گئے
اور وہاں کے چوکیدار سے کہا کہ اگر وہ ہمیں نہانے کے لیے
تھنڈا پانی ہی دے دے گا تو ہم اسے ۴ فی کس دیں گے۔ وہ
خوشی راضی ہو گیا۔ اور ہم دونوں خوب نہائے۔ بہت خوش
روئی کہن اور دودھ ڈانٹتے رہے تھیک ۹ بجے تھوگ کے
پیلے رزائن ہو گئے۔ تھوگ مہاری دوسری منزل تھی۔ یہ ناگوں
۱۲ بجے واقعہ ہے۔ میں نے بلندی سے تھوگ پر ایک سوئٹ
سے رات تھی۔ ایک تھوگ ہی تھی۔ نہایت آرام سے کھیت
ہو رہے تھوگ۔ پتہ ہے۔ یہاں لی راتے رست ہاوس کا
مقابلہ کرتی تھی۔ دو کمرے ہو چکے۔ دونوں کے لیے یہ رات
میں ایک بڑی دوسری دو پلنگ ایک میز اور ایک ایک کرسی تھی
لھانے کا انتظام تھوگ ہوٹل سے کیا گیا تھا۔ اتنے ہی دنوں
جو ناگوں کی رائے میں ملا تھا۔ وہی وال بولغا لیا کھیل تھی اور ذی
آؤ کی ترکہ رہی اور اس قسم کے پھلے جیسے کفری اور ذی گوملے
تھے، میرے آگے لیکن شام کو نایاب صاحب نے واقعی ایک کام
کیا یعنی ایک مرغی ڈاک جنگل کے خانہ ماں سے دوسٹ کرائی
جسے ہم کھانے سے پہلے ہی چکھنے چکھنے میں اڑا گئے۔ چاروں نے
ایک ایک چھری سنبھالی اور مرغی پر پل پڑے۔ بڑیوں، بوڑھوں پر خوب
جھگڑا ہوا، بالکل ایسا معلوم ہوتا تھا کہ ہم چار بچے ہیں چکنا کھانے
میں کم دیش پر جھگڑ رہے ہیں اور ایک دوسرے سے نفی کھٹوت
کر کھا رہے ہیں غرض بڑی دل چسپی۔ مرغی ابھی ہمارے معدن
میں پہنچی ہی تھی کہ ہم سب میں گویا ایک بوقی رہتی جو دوڑ گئی اور
رات کو حکیم صاحب کے علاوہ جو ابھی بچے سو گئے تھے ہم تینوں
کو ابجے سے پہلے نیند نہ آئی۔ صبح اٹھے تو سب جیت تھی۔ نہ آیا
سات بجے کے قریب دودھ، قابل روٹی اور کہن کا ناشتہ کیا اور

حکیم صاحب مجھے موسیٰ وہی کے نام سے پکارتے ہیں۔ حالانکہ
میں جب سے میں نے موسیٰ زور دیا، کا انگریزی میں ترجمہ کیا ہے
مجھے یہ سنت نا پسند ہو۔ مگر اس خیال سے خاموش رہتا ہوں کہ کہیں یہی نام میری چڑا بن کر عام نہ ہو جائے۔

دن کا کھانا ساتھ لے کر پہلے کوٹ کھائی کی طرف روانہ ہو گئے۔ کوٹ کھائی تھیوگ سے ۸ میل پر واقع ہے اور اس کی اونچائی کل پانچ ہزار چار سو فٹ ہے۔ راستہ کافی خراب ہے۔ کوئی ۸ میل تک برابر اتاری ہی اتاری ہے۔ نایاب صاحب نے اس راستے میں بڑے شارٹ کٹ کیے اور ہم جلدی ہی کوئی ۱۰ بجے کے قریب بہت نیچے کھڑے ہو گئے۔ جہاں دریائے ستلج کا معاون نہایت تیزی کے ساتھ بہ رہا تھا۔ ایک چشمہ کے کنارے پارٹی نے کچھ دیر آرام کیا اور وہاں سے ۱۰ بجے پھر روانہ ہو گئے یہاں ہمارے پاس بس گھڑی ہی ایک ذریعہ تھی جس سے ہم اپنی مسافت کا اندازہ لگا سکتے تھے۔ میل کے پتھر نہیں کہیں نہیں ملے۔ دریائے ستلج کے معاون سے ابھی ہم کوئی ڈیڑھ میل ہی اتر گئے ہوں گے کہ مجھے بھوک نے اتنا شریع کر دیا۔ اتفاق سے کچھ درختوں کا سایہ بھی دکھائی دیا۔ ان کے پاس ایک نہایت ٹھنڈی پانی کا چشمہ بھی تھا۔ ہم سب وہاں پانی پینے کے لیے ٹہرے اور کچھ دیر آرام کیا۔ حالت تو سب کی خراب تھی اور چاہتے تھے کہ تیس کھانا کھالیں لیکن زبان سے کوئی نہ کہتا تھا۔ بالاخر میں نے تجویز پیش کی کہ یہ جگہ بھی بے چشمہ ہی قریب ہے۔ آؤ ہمیں پیچھے کرکھانا سہی کھالیں اور کچھ دیر آرام بھی کر لیں۔ لیکن سب نے کہا نہیں اچھی بہت سو رہے۔ ہم ۱۲ بجے کھانا کھائیں گے میں بھی خاموش ہو رہا اور سب کے ساتھ پھر چلتا شروع کر دیا۔ نایاب صاحب میں تو ڈبلے پتلے، لیکن پہاڑ پر چلنے میں ان کا مقابلہ شاید ہی کوئی پہاڑی کر سکے تو کر سکے ہمیشہ ایک ادھ فرلانگ آگے ہی رہتے تھے۔ ایک میل اور طے کرنے کے بعد جب بھوک نے مجھے زیادہ مجبور کر دیا تو میں نے پھر ان بوکوں سے کہا کہ مجھے سخت بھوک لگنے لگی ہے۔ مناسب یہی ہے کہ ہمیں کہیں سوخ دکھ کر کھانا کھالیں۔ یہی جتنا بولے کہ ہم تو ۱۲ بجے ہی کھانا کھا جائیں گے۔ اس پر مجھے قدرے غصہ آیا اور میں نے جل کر کہا کہ ۱۲ بجے کھانا کھانے کا تم نے قرآن اٹھایا ہو گا۔ میں نے تو نہیں اٹھایا صل میں میری کیفیت یہ ہے کہ بھوک لگنے پر اگر کھانا میسر نہ آئے یا کھانا نہ کھا جائے تو پھر اس قدر ٹھکن ہو جاتی تھی کہ اس کی تلافی عمدہ سے عمدہ کھانا بھی نہیں کر سکتا میں دیکھ رہا تھا کہ میری بھوک اپنی آخری حدوں پر پہنچا ہی چاہتی ہے۔ اور اگر سے اب بھی ٹال دیا گیا تو پھر یہ لوگ سان کی طرح مجھے بھی کسی قلی ہی پر لودا دیں گے۔ آخر نایاب صاحب کو ترس آیا یا شاید بھوک کی وجہ سے ان حضرت کی کیفیت بھی دگرگوں تھی اور وہ کوئی مناسب جگہ دیکھنے کے لیے آگے بڑھو

لیکن جب چار فرلانگ مزید چلنے کے بعد بھی ان کا کہیں پتہ نہ چلا تو میرے غصے کی انتہا نہ رہی۔ میں یہ سمجھا کہ اس شخص نے ہنصر آگے چلانے کے لیے یہ ایک جال جالی ہے۔ میں ان کی اس نامعقول حرکت پر راستہ میں سخت سست کینا رہا اور آوازیں بھی دیتا رہا۔ لیکن ان صاحب کا کہیں پتہ نہ تھا۔ آخر ایک جگہ کیا دیکھتے ہیں کہ آپ ہوائی بندون چھوڑتے ہوئے ایک چشمہ کے قریب ملے اور نہایت دباؤ طلب نگاہوں سے ہماری طرف دیکھا گویا یہ کہہ رہے ہیں کہ دیکھو ہم نے تمہارے لیے کتنی اچھی جگہ ڈھونڈی ہے۔ حالانکہ وہ جگہ محض "گندم اگر بہہ نہ رہے جس غنیمت بہت" کے قریب سست تھی۔ سڑک کے کنارے ایک جھونپٹی تھا۔ اوپر سے پانی کی ایک دھار نیچے گرتی تھی۔ وہاں نامبور پتھروں پر جس طرح بن پڑا ہوا کھانا لٹایا۔ جو پڑا ہوا اور آٹھ پر مشتمل تھا اس وقت دن کا ایک بجنا تھا چشمہ کا پانی نہایت اچھا تھا۔ ان ہی نامبور پتھروں پر درختوں کے آگے کیا۔ اس دوران میں غریب لطف رہا۔ سڑک پر سے جو بھی راہ گزرتا ہم اس سے کوٹ کھائی کا فاصلہ پوچھتے۔ کوئی کہتا ۵ میل ہے۔ کوئی کہتا ۶ میل ہے۔ کوئی کہتا بس یہی کوئی ۵ میل ہو گا۔ آخر میں ایک راہ گزر سے جو چھپا تو اس نے کہا کوئی ۸ میل ہو گا۔ اس پر سب نے قبضہ لگا لگایا۔ اس کا مذاق اڑایا۔ ہم تو زیادہ سے زیادہ ۵-۶ میل کے درمیان سمجھ رہے تھے۔ لیکن بعد میں اسی آخری شخص کا خیال صحیح نکلا جس پر ہم نے ایک فراموشی قبضہ لگا رکھا تھا۔ اس چشمہ پر ہم ٹھیک تین بجے اس خیال کو لے کر روانہ ہوئے کہ کوٹ کھائی زیادہ سے زیادہ ۵-۶ میل کے درمیان ہے اور اب ڈیڑھ دو گھنٹے میں ملے کیا۔ راستہ شروع میں اچھا تھا۔ بعد کی چڑھائی اتاری نے خاص طور پر حکیم صاحب اور بیٹی صاحب کے انجیر بجر ڈھیلے کر دیے اور کوٹ کھائی تک پہنچتے پہنچتے تو ہم میں سے ہر شخص کی یہ کیفیت کہ ہر موڑ پر اسی انتظار میں رہتے کہ بس اب کی مرتبہ ٹرے اور کوٹ کھائی نظر آئی۔ صل میں ہم کو جس چیز نے زیادہ تکلیف پہنچائی وہ یہ خیال تھا کہ کوٹ کھائی محض ۵-۶ میل ہے۔ حالانکہ ہمارے درمیان ہی پڑاؤ سے ۸ میل سے کچھ زیادہ ہی تھی۔ اس مرتبہ میں آگے آگے تھا۔ سب سے پہلے رسٹ ہاؤس نظر آیا جو ذرا لمبائی پر تھا۔ اوپر پہنچا تو وہاں خانہ سالنے میرا خیر مقدم ٹرے تپاک سے کیا۔ یہ رسٹ ہاؤس دوسرے پورٹ کے ڈاک بننے سے کسی طرح کم نہ تھا۔ میں نے سب سے پہلے خانہ سال سے چار جس دریافت کیے۔ اس نے کہا سب ایک ٹریپہر کی سن

تین کل پہ ۳ میں رہ جاتا ہے اور تمام اترائی ہی اترائی ہے۔
شرع شروع میں تو ہم بڑے خوش ہوئے کہ بس اب تو اترائی
مبت جلد پہنچ جائیں گے۔ لیکن کچھ ہی دن پہنچنے کے بعد ہماری
یہ غلط فہمی دُور ہو گئی۔ اور اترائی نے بھی ٹھکانہ شروع کر دیا اور
دو تین شاد کٹ کر نیچے بعد بھی ہم شاد کو بچے سے پہلے
جس نہ پہنچتے تھے۔ نایاب صاحب نے اس مہربانی پر
کا جام دیا اور سر سے پہلے پہنچ کر ہمارے قیام و طعام کا انتظام
کیا۔ انھوں نے ہمیں بتایا کہ یہاں ہم ریاست کے مہمان ہیں
ریاستی مہمان خانے میں نہیں ٹھہرایا گیا۔ وہاں کا منتظم یہاں
ڈاکٹر کھانا تاج اور مہمانوں کی دیکھ بھال اور ان کے قیام و طعام
پر ذمہ دار ہے۔

ریاستی مہمان خانے میں پہنچتے ہی ہم نے اپنی سب
وغیرہ چارباہوں پر چائے اور چائے بنانے کے بعد دودھ
کی فراہمی کی فکر کرنے لگے کہ اتنے میں جمعد آیا اور اس نے
کہا کہ جہاز چارباہی جیسے گا۔ اٹھا کیا چاہے دو آنکھیں
بے ساختہ ہم سب نے ایک زبان ہو کر کہا۔ اچھا اگر چار
لا سکتے ہو تو جلد لے آؤ۔

جمعد کی اس مستعدی پر میری یہ رائے ہوئی کہ
اسے کچھ انعام پہلے ہی سے دے دیا جائے تاکہ یہ ہماری
دیکھ بھال اور خدمات ان کے مہمانوں کے سلسلے میں ان کو
سپر دہیں ان میں کوئی کوتاہی نہ کرے۔ میں نے حکیم صاحب سے
مشورہ کیا۔ انھوں نے بھی میری رائے سے اتفاق کیا چنانچہ
شرع میں ہم نے اٹھ آنے دینے کا فیصلہ کیا۔ اسے میں
جمعد چارباہ لے آیا۔ چار کے ساتھ ایک بڑی پلیٹ میں
جلیاں بھی تھیں۔ شملہ کے جنگلوں میں جلیاں دیکھ کر
بڑی طبیعت خوش ہوئی۔ چار کے برتن بھی غائب چاندی
ہی کے تھے۔ چارباہی کو طبیعت بہت خوش ہوئی اور ہم نے
آٹھ آنے کے بجائے شروع میں اسے ایک روپیہ دیا محض
اس خیال سے کہ اسے اندازہ ہو جائے کہ ہم جب شروع
میں آتے ہی ایک روپیہ دے رہے ہیں تو چلتے وقت اس کی
خدمت گزاری کے صلہ میں اس سے کچھ زیادہ ہی خدمت
کریں گے۔ رات کے کھانے کے متعلق ہم سب نے بڑی
بڑی توقعات باندھ رکھی تھیں۔ خیال یہ تھا کہ جب ناشتہ
اتنا اچھا کر دیا تو پھر کھانے میں تو اس سے کہیں زیادہ
اہتمام ہو گا لیکن ایک دو گھنٹہ بعد ہی ہماری خوش فہمی دور

میں اس سے بات کر ہی رہا تھا کہ پارتی کے دوسرے ساتھی
محمد بیچ گئے۔ اور ہم نے متفقہ طور پر یہی طے کیا کہ ہمیں قیام
کیلئے خاشاں کا نام شیر خاں تھا۔ ہمارے کھانے کا بندوبست
بھی اسی نے کیا۔ رات کے کھانے میں اس نے ہمیں اندوں کی سلن
مال، چاول، دھوا دیا۔ پیڑ روٹیوں میں کرکڑی کے مجموعی حیثیت
سے کھانا اچھا تھا۔ رات ہی کو دوسرے روز کے کھانے کا بندوبست
بھی کر لیا گیا۔ نایاب صاحب کو مرغ مسلم ہلے حد شوق ہو چنانچہ
دوسرے روز کے لیے انھوں نے مرغ ہی کیوایا اور اس کو ساتھ
سادہ ۱۴ عدد چائیاں، آبلے ہوئے آو اور محض چارباہوں کا
چارباہ برائیاں ملٹ بنانے کا آؤ۔ دبا۔ کھانے کے ان مختلف
الغرض کو رسد کا پتہ ہم کو دوسرے روز اس وقت چند جب خاشا
یہ سب چیزیں لیا۔ اس کے ناکافی اور بے نطف ہوئے کا
اندازہ تو مجھے اسی وقت ہو گیا تھا لیکن یہ جہال کر کے چپ ہو گیا
کہ جلوس سب تھک چکا ہے۔ مفاد غذا کی کمی مرغ مسلم پران
پوری کر دے گا۔

۱۳ ستمبر سنہ ۱۹۳۹ء کی صبح کو ۹ بج کر ۱۰ منٹ پر ہم کوٹ
کھائی سے چل سکے۔ اب ہمارے سامنے نقشہ کے مطابق ۱۴
میل کا سفر تھا۔ کوئی دو تین میل سطح سڑک طے کر نیچے بعد ہم کو
سات میل کی سخت چڑھائی کا سامنا کرنا پڑا۔ میں اور نایاب آگے
آگے تھے۔ گرمی کے مارے بڑا حال تھا اور چڑھائی کا یہ عالم کہ
کسی عورتان خستہ ہونے میں نہ آتی تھی۔ ہم دونوں دھڑکی پیچھے
یہ ایک چھوٹی سی ریاست تھی۔ یہاں بیچہ کریم نے حکیم صاحب
اور کچنی صاحب کا انتظار کیا۔ جو ہم سے کئی فرلانگ پیچھے ونگو
تھے۔ کامل میں منٹ کے بعد یہ دونوں صاحب بھی اقلانی خیزاں
آتے ہوئے نظر آئے چڑھائی اور گرمی ان دونوں کی حالت
ہم سے بھی زیادہ خراب تھی۔ حال سے بد حال ہو رہے تھے، ہر
چار قدم پر چلنے کے بعد بیٹھ جاتے تھے۔ غالباً اس کی وجہ ممکن
سے زیادہ پاؤں کے آبلے تھے جنہوں نے ہمارے راستہ
انھیں بڑی طرح ستایا۔ دھڑکی پیچھے کر انھوں نے بھی میں منٹ
آرام کیا اس کے بعد چارباہوں کے ساتھ روانہ ہوئے۔ یہاں سے پھر
خوف ناک قسم کی چڑھائی سے سابقہ پیش آیا اور اس کا سلسلہ
اس وقت تک نہ ختم ہوا جب تک ہم بالکل پہاڑ کی چوٹی پر نہ
پہنچ گئے۔ اس مرتبہ قلی جو ہمارا سامان اٹھائے ہمارے ساتھ
ہی چلے تھے ہم سے آگے تھے۔ جب ہم پہنچے تو وہ پہاڑ کی چوٹی
پر ہم سے پہلے بیٹھے سستارے تھے۔ اس پہاڑ کی چوٹی کو

ہو گئی۔ کوئی دیکھنے کے قریب جھجھکایا اور پوریاں یوں ہی میز پر لٹھ کر چلا گیا۔ اس کے ساتھ ترکاری، روغن وغیرہ کچھ نہ تھا اور نہ معقول برتن ہی تھے کہ ان میں پوریاں وغیرہ رکھ کر کھاٹی جاسکتیں۔ ہم سمجھے کہ پوریاں رکھ کر باقی اور چیزیں لیتے گیا ہو لیکن جب آدھ کھنڈہ سی جاں میں کر دیا تو بڑی یابی ہوئی۔ اور بازار جاکر فریڈیہ سے پیت کی چیزیں لے کر آئے۔ کھانا جھجھکارسد۔ سب کو پس آئے ہی آئے۔ غالباً ایک۔ پیر پیشی دینے سے وہ نہ بھجھا کہ یہ لوگ بے بس رہیں ہی دے۔ اور اس نے ہماری بہانوں کی ہی سے ہاتھ پھینچ کر اپنے سے ہمارے ملو تہہ میں کچھ ساتھ ہی جو اور آدھ دہ سے اس منہ کی کوئی برافرت سرزد نہ ہوئی۔ اگلے روز محل لینے ہستیہ کو پلے۔ ہم ہم ریاست جبل کے ممان علاقے سے روانہ ہوئے۔ ہوتو تک۔ جو جس کے ہتھ کے معائنہ میل پر واقع سے راستہ خاصا اچھا تھا۔ ہم نے ساڑھے ایک تک اسے ٹاسا ٹاس کر کہا۔ اجنبہ اس کے حدود سے کچھ زیادہ اچھا نہ تھا۔ اگرچہ اراکوٹ جو باہمی اکل منہ کی جبل سے ایک ہزار فٹ نیچے سی تھی۔ اس کی سطح سمندر سے مل بلندی چار ہزار فٹ کے قریب ہو سکتا ہے۔ میں کی مناسبت پر ہمیں نورست رستہ بادس کا راستہ ملا۔ ہم چاروں اس پر ہوئے۔ تین ڈانک جڑھنے کے بعد رستہ بادس کی عمارت لطرائی جو کافی شان دار تھی دیکھ کر اس وقت اس وقت وہاں موجود نہ تھا۔ لہذا ہم نے یہ طے کیا کہ باونجلی اور نایاب دول اراکوٹ جائیں اور کھانے پینے کا بندوبست کر کے یہیں سے آئیں ہمارا ارادہ رستہ بادس ہی میں رات گزارنے کا تھا۔ ہم نے سوچ لیا تھا کہ اگرچہ کیدار نہ بھی آیا تو کیا ہے۔ برآمدے جس رات گزارنے سے ہمیں یہاں کون منع کرے گا۔ ہمارے قلی بھی غالباً اراکوٹ کلاؤں میں پہنچ گئے تھے انہیں بھی بلا کہیں لانا تھا۔

ان دونوں کے جا لے کے بعد میں تو ڈاکھاس پرستہ کے لیے لیٹ گیا۔ حکیم صاحب ادھر ادھر کی پہاڑیوں میں گھومنے لگے۔ ان حضرت کو جڑی بوٹیوں سے بڑی دل چسپی ہو جب تک یہ دعا خانے کی چہار دیواری میں تھے ہم انھیں طہیب دواساز اور منظم کی حیثیت سے جانتے تھے۔ لیکن بوٹیوں سے ان کے اس درجہ شغف کا علم نہ تھا۔ اس سفر میں انھوں نے جڑی بوٹیوں سے جس دل چسپی کا اظہار کیا اس سے تو

میں اس نتیجہ پر پہنچا کہ یہ حضرت تو ہمارے ساتھ چلے ہی جڑی بوٹیوں کی خاطر ہیں۔ میں نے تو ایک مرتبہ کہہ بھی دیا کہ دیکھو جی ہم سے سفر فقط اسی ایک غرض کے لیے نہیں کیا ہے کہ تم تو یہاں بیٹھے ہیں اور آپ پہاڑوں میں بوٹیوں کی تلاش میں نکل جائیں اس کے لیے اتنا حق نہ کیجئے۔ آئے۔ اس کو جواب دینے وہ ہمیشہ ہی کہہ دیتے۔ "میں بھی میں سیر و تفریح ہی کی خاطر آیا ہوں۔ شروع میں تو یہ خیال بھی نہیں تھا لیکن یہاں بوٹیوں کو دیکھ دیکھ کر زیر مطالعہ نہ ہو جاتا ہے اور عجیب تھیں بے کہ جس بوٹی کی مجھے ایک خاص قسم کا ہمہ درہم مضمونی خون دھانے میں ضرورت تھو وہ ان ہی پہاڑوں میں بہت آکر دھل گئی تو سمجھ کر میرے لیے اس سفر سے زیادہ۔ ہمارے سفر نہیں ہو سکتا۔ ایک سربلٹے لیتے تھک کر بوٹیوں میں ان کے ساتھ جڑی بوٹیوں کی پویش میں لگ گیا۔ واقعی زیادہ دل چسپ مشغلہ ہے۔ وقتاً ہی چاہے وہ تھک جاتا ہے۔ جبنا شطرنج گھومتی پھرٹ خاصا ڈر تھو کھنڈہ ہو گیا۔ اس شام میں ہمارے ایک مرد جو اپنے دوسرے ساتھیوں سے پیچھے رہ گیا تھا وہیں رستہ بادس میں پہنچا اس وقت شام کے ساتھ بے کمال ہو گیا تھا اور مغرب ہوا چاہتی تھی۔ ہم جہاں تھے کہ ہمارے ساتھی اب تک گاؤں سے سامان خورد و نوش لے کر کیوں نہیں پلے ادھر آسمان پر بانی سے ہرگز ایک ایک ٹکڑا ٹکڑا ہوا آج ہمارے پاس پہنچتے پہنچتے بارش میں تبدیل ہوا چاہتا تھا۔ ادھر ہمارے ساتھیوں کی طرف سے ایک شخص ایک پرچہ لایا جس پر لکھا تھا کہ ہم نے یہاں طعام و قیام کا بندوبست کر لیا ہے۔ آپ بھی اس شخص کی رہنمائی میں یہیں آجائیے۔

خطرناک وقت میں حکیم صاحب اور مزدور تینوں اس شخص کے پیچھے ہوئے۔ اب بوندیں نہیں پڑ رہی تھیں، بلکہ بارش ہونے لگی تھی۔ سورج غروب ہونے کے بعد چاروں طرف اندھیرا چھانے لگا۔ ہماری بائیں جانب دریا بہ رہا تھا اور دائیں جانب پہاڑ تھا اور کوئی ڈیڑھ فٹ چوڑا راستہ تھا جس پر ہم تینوں اس شخص کے پیچھے پیچھے چل رہے تھے۔ ہم برساتیاں پہنے ہوئے تھے اور روشنی کے لیے ٹارچ ہمارے پاس تھے۔ ہمارے دھیر کے پاس فقط ایک چھتری تھی اور وہ نہایت تیز رفتاری سے آگے آگے جا رہا تھا۔ میں اس کے پیچھے حکیم صاحب مجھ سے پیچھے اور قلی ہم سب کے پیچھے تھا۔ بارش پہلے سے کہیں زیادہ تیز ہو رہی تھی بجلی کی

چمک اور گرج کا یہ عام کہ ہر مرتبہ ہم تینوں سہم کر دے جانے تھے۔
آدمہ ٹھکنے حب ہمیں اسی طرح چلتے چلتے ہو گیا تو میں گھبراہٹ
کہ یہ آدمی ہمیں یہ کہاں جا رہا ہے۔ کہیں میں نے جیتے اس کی
نیت تو خراب نہیں ہو گئی اور یہ ہمیں راستہ سے ہٹا کر کہیں
دوسری جگہ تو نہیں لے جا رہا۔ میں نے اس آدمی کو لٹکا راؤ
دھمکا کر کہا: ”آج آہستہ آہستہ چلو جاؤ کہیں رہے ہو؟“ معلوم
نہیں کیوں، یہاں کچھ صورت یہ پیدا ہو گئی کہ وہ شخص ہمارے
دھمکانے سے ڈرنے لگا اور ہمارے قریب آ کر بیٹھا اور ہم
اپنی جگہ پریشان ہوئے تھے۔ آخر وہ کاؤں پر ہمیں، سٹ باؤس
سے نظر آتا تھا کہاں رہا ہو کبھی طرح آتی نہیں، میں نے بھی
کوئٹہ کی کہتری سے چل کر اس شخص کو پکڑا۔ میری تڑپ
کا نتیجہ یہ ہوا کہ وہ شخص اور بھی تیزی سے چلتا آدمی، حکیم صاحب
خانے پہنچے رہ گئے، اندھیرا اس درخت خالہ باغ کو باغ بہر
سجھائی رہ رہا تھا، ایک منہ جو جینی کو معلوم ہوا کہ ہمارے
س نے ایک خاردار تباڑی کے راستہ کو گھیر رکھا، میں فوراً رٹ
گیا، اور جری احتیاط و ہوشیاری سے بچ کر نکلا، لیکن حکیم صاحب
پھنس گئے اور پیچھے رہا میں کونٹے کرتے بچے، ہمارا تلی ہی بال
بال بچا، جیسے ہی اہیں معلوم ہوا کہ وہ تھوڑی کے خانہ میں
پھنس گئے، انھوں نے مجھے آواز دی اور کہا ”جلد و اور رشتہ
کر، در نہ میرا پاؤں پھسل جاگے گا“ میں پہنچا اور بڑی دقتوں
کے بعد وہ اس میں سے نکل سکے، مزدور کو بھی نکالا، اتنی دیر میں
ہمارا روبرو بھی آگے جا چکا تھا، جھاڑی سے نکل کر ہم تینوں
ساتھ ساتھ چلنے لگے، اس شخص کو آواز دی کہ تم کہاں جا رہے
ہو ذرا ٹھہر دو، لیکن کوئی جواب نہ آیا، ہم بڑے پریشان ہوئے
کہ کیا کریں، لیکن ہمارے لیے سوائے آگے بڑھنے کے کوئی چارہ
نہ تھا، چنانچہ پھر ہم نے تیز قدمی سے چلنا شروع کیا ایک فلائنگ
چلنے کے بعد ہم نے دیکھا کہ کبھی کبھی پلج کی روشنی پھرتی ہوئی
معلوم ہوتی ہے، اس سے ہم نے یہ اندازہ لگا لیا کہ ہمارے
ساتھی اب قریب ہی ہیں، اس لیے کہ وہاں جنگل میں کسی دوسرے
کے پاس پلج کہاں ہوتا، اب بارش ذرا بھی پڑ گئی تھی، آگے
جا کر جارا راستہ کچھ چڑا ہو گیا اور کچھ مکانات کے آثار نظر آئے
قریب پہنچے تو ایک دوکان تھی، وہاں ہمارا ہر چہتری سے کھڑا
تھا، میں نے جلتے ہی اُسے پکڑ لیا اور کہا خدا کے بندے تھاگ
کیوں رہا تھا، اور جب ہم تجھے آواز دے رہے تھے کہ ٹھہر جا ہم
بھی ساتھ چلیں گے تو تو اس کے جواب میں اور بھی تیز چلنے لگت

تھا۔ آخر اس سے فائدہ لیا تھا، معلوم ہوا کہ وہ شخص ہمارے
لٹکارنے سے ڈر گیا، چھوٹے طبقے کا آدمی تھا۔ ہمیں ہیٹ
پر ہمیں، کوٹ اور چیلون اور برساتیوں میں بیوس دیکھ کر عجب
تھا، ہمارے ہاتھوں میں بیٹے بیٹے نیچے ڈانٹ جی تھے پہاڑی
تھا ہمارے لٹکارے پر ڈر گیا کہ کہیں بیٹے میں نہیں، اس سے
ہم سے آگے آگے ہی رہا، معلوم ہوا کہ ہمارے ساتھی وہاں
بھی نہیں ہیں بلکہ ہمیں ابھی آدمی فلائنگ اور چیلن ہے، یہ پلج
کی روشنی تو بے شک اُٹھی کی ہے، لیکن وہ ذرا اور دور ہیں
پھر وہاں سے ایک اور شخص ہم سے ساتھ ہوا اور ہمیں ہماری
منزل تک پہنچا دیا، یہ ایک اکیس تھا جو دو حصوں میں تقسیم
تھا، اور اس کے آگے برآمدہ ہی تھا یہ پلج زمین پر ہی نہیں بنا
ہوا تھا، بلکہ اس کی کوئی زمین سے کوئی نہ، تین گز اونچی تھی
لکڑی کے بڑے بڑے شہتیرے پر اس کی کرسی دی تھی، وہ
باقاعدہ لکڑی کا زمین بنا رکھا تھا جس کے ذریعہ سے زمین کو
اندھ بچھ سکتے تھے، یہ سا اکیس لکڑی کا بنا ہوا تھا، اور جگہ جگہ
سے منقل تھا، یہاں بچہ وغیرہ اپنے دورہ اور گشت کے دوران
میں قیام کرتا تھا، خیر کج وہ وہی پلج کی قیام گاہ تھا، ہم
پہنچے ہی اپنے بھگے ہوئے کپڑے ہمارے جسم کو خوب صاف کیا
اور دوسرے موٹے کپڑے پہنے، ہمارے ساتھیوں نے ہمارے
پہنچے ہی کچھ چھوٹا، اور مذاق کرنا چاہا، لیکن ہمارے چہرے
اور ہیٹ کڑائی کو دیکھ فوراً خاموش ہو گئے، ہم نے آواز دے
کا سا راہل ان کو بتایا کہ ہم اس وقت کن خطرات میں سے ہمارے
آ رہے ہیں اس زندگی ہی بھی جو بچ گئے در نہ کھڑا اور دیکھ اندر
ہمارے گرجنے میں کوئی کوئی کسریا ہی نہیں تھی۔

ڈاکوؤں سے سابقہ ان لوگوں کو بھی ہمارے پیچھے ایک
معمولی سادہ قمیض، آبا تین چار رادیوں سے انھیں راستہ میں
روک کر پوچھا ”تم کہاں جا رہے ہو؟“ ان کے روکنے کے انداز اور
نگاہوں سے سمجھ گیا کہ یہ بدعاش ڈاکو معلوم ہوتے ہیں چنانچہ
انھوں نے نہایت تھکنا لہجہ میں ان کو ڈانٹا اور کہا تم کون ہو
جو ہم سے دریافت کرتے ہو؟ تم کہاں کے رہتے والے ہو پوچھو
ابھی تک یہ بھی نہیں معلوم کہ ہم کون ہیں اور یہاں کیوں آئے ہیں
اتنا جواب سن کر وہ کچھ گھبرائے گئے اور فوراً تیز تر ہو گئے،
کھانے کا انتظام ان دونوں نے گاؤں میں کر لیا تھا، چھوٹی چھوٹی
گھی لگی ہوئی روٹیوں نے ان کو اور ترکاری کی کھجلی کے ساتھ وہ
لطف دیا کہ ہمیں ایسا لطف کبھی تو ہمہ کھا کر بھی نہیں آیا تھا۔

پانچواں دن تھا۔ راستہ صاف دھواں ہونے کی وجہ سے ہم ایک بجے دن تک نیوئی کے رست ہاؤس میں بیٹھ گئے۔ نایاب جہا نیوئی کے۔ تجربے سے لگے۔ ان کا کوٹر رست ہاؤس کے قریب ہی تھا۔ یہاں کے ریجنر ایک ہندو صاحب تھے۔ نہایت لطیف شخص تھے۔ ہمارے سفر کا حال سنا تو بڑی دلچسپی کا اظہار کیا اور ہمیں دوپہر کے کھانے پر مدعو کیا۔ سوا دو بجے تک انہوں نے ہمیں کھانے کے لیے بلایا اور ایک علیحدہ جگہ بڑے آرام سے بٹھا کر کھانا کھلایا۔ ہمارے لیے علیحدہ علیحدہ چائے تھیں۔ ہر کھانا میں ایک کنویری تھی۔ کنویری کے لیے اور ایک گلاس تھا پانی کے لیے۔ شروع میں ۸۔۱۰ مختصر سے پرائیوٹ اور کنویری الگ تھی اور ہم نے کھانا شروع کر دیا۔ ایک پرائیوٹ ہمارے تین نوانوں کا تھا۔ چنانچہ دو منٹ میں ہم کھا کر مزید روٹی کی راہ دیکھے گئے۔ ریجنر صاحب کا آدمی گرم گرم دھن پرانے اور لایا جس پر اس کے جاتے ہی ہم ٹوٹ پڑے اور ایک منٹ بھی نہیں گزرا تھا کہ وہ ختم ہو گئے۔ پانچویں سلسلہ آٹھ دس منٹ تک چلتا رہا۔ لیکن ہمارے سیٹ کسی طرح بھرے نہیں نہ آنے تھے۔ آخر یہ سو فی کرک کہ یہ لوگ بے چارے پریشان نہ ہو جائیں ہاتھ روک دیا۔ اول تو اس طرح ہمیشہ کچھ زیادہ ہی کھایا جاتا تھا اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ بٹ نہیں بھرا اور اگر ایک رتبہ ہی پورا کھانا دس گزرا تو اس پر آجائے تو کچھ دیکھ کر طبیعت پر ہوجاتی جو اور انسان اطمینان سے کھانا کھاتا ہے۔ خیر ہم نے اللہ کا شکر کیا اور بھوکے ہی دس گزراں سے اٹھ گئے۔

اب ہمارے لیے نیوئی میں ادھر ادھر بھرنے کے لیے کافی وقت تھا چنانچہ حکیم صاحب تو حسب معمول یہاں دن میں نکل گئے اور چوٹی بوٹیوں کی دیکھ بھال اور تلاش میں لگ گئے اور ہم تینوں شام کے اور دوسرے روز صبح کے کھانے کی فکر میں لگ گئے۔ نیوئی کی لمبائی ۲۰۰۰ فٹ سے زیادہ نہ تھی۔ اس لیے یہاں دن کے وقت تو ابھی خاصی گرمی تھی۔ نیوئی کے متعلق ہمیں یہ بتایا گیا تھا کہ وہاں سے آپ کچھ سامان خورد و نوش رکھ لیں۔ اس لیے کہ جگہ ایک جگہ ہی جنگل ہے اور کھانے پینے کی چیزیں ملنا ناممکن ہے۔ چنانچہ یہاں سے ہم نے کچھ دال چاول اور آٹا وغیرہ لے لیا اور شام کو کچھ پزی خود پکائی۔ یہی صاحب نے مین میں آٹے جو بے حد مزے دار تھے۔ سٹوڈنٹ ہمارا بڑا ساتھ دیا۔ کچھ عرصے تک ہم نے اس پر چائی اگلے روز کھانا البتہ ہم نے ایک مسلمان بیروانی شخص کے ہاں

کھانا کھانے ہی ہم سب دھیر ہو گئے۔ روشنی کے لیے ہمارے پاس موم ہی تھی۔ سونے وقت اسے بھی بجھا دیا تھا۔ ہمارے قہقہے ہمارے برابر دوسے کمرے میں رہے۔ گاؤں وہاں سے کچھ دور تھا مگر سامان خورد و نوش فراہم نہ ہونے کی وجہ سے ان غریب رات بغیر کھانے ہی گزاری۔ اس کے علاوہ یہ لوگ رات میں جاگنے بھی آتے تب بھی بارش میں پکنا آسان کام نہ تھا۔ ہم نے اپنے کیمپ کا دروازہ کھول رکھا تھا۔ اور گیلے کر پڑے۔ برساتی بارش چھتری جوئے اور جڑا میں اور برجیں وغیرہ آتا کر برآمدہ کے کھڑے پڑا دس تاکہ ہوگا کڑا پھر پری ہو جائیں رات کو شاید بجے کا عمل ہوگا کبیری آنکھ کھل گئی ہیں نے دیکھا کہ ایک شخص دروازہ میں کھڑا ہے۔ میں بھجا ہوا تھی میں۔ میرا دس ایسے ساتھیوں ہی کی طرف منتقل ہوا میں نے آواز دی "کبھی کبھی" لیکن وہ غصت کھڑے رہے جواب نہ دیا میں نے کہا "دیکھو کبھی یہ بات غلط ہے" تم کو جواب دیا چاکر در نہ پھر میں بھجیں جو سمجھ کر ماؤں گا۔ اتنے میں حکیم صاحب کی بھی آنکھ کھل گئی۔ وہ بولے "میاں سوئے نہیں دو گئے بھٹا۔ اس رات کے بار بار اٹھنے سے ہمیں تو بڑا تنگ کیا ہے" میں نے ان سے کہا کہ "آخر آپ اس شخص کو کچھ نہیں کہتے جو آواز دینے پر بھی نہیں بولتا۔ میں سچ کہتا ہوں کہ اگر اب کی مرتبہ اس نے جواب نہ دیا تو میرے پاس کھلا ہوا چاقو ہے۔ وہ بھنگا دے گا" لیکن ادھر اٹھا تھا توڑی دیر میں وہ شخص دروازے میں کھڑا تھا اور جسے میں کبھی سمجھ رہا تھا چاکر تھا۔ میں نے موم ہی جلدی دیکھی تو کبھی صاحب بے چارے بے خبر سو رہے ہیں۔ انھیں جگا یا تو معلوم ہوا کہ وہ اب تک اٹھے ہی نہیں تھے ہم سمجھ گئے کہ یہ صاحب ان ہی آدمیوں میں سے ہے جو راستے میں ملے گئے۔ برآمدے میں جتنی چیزیں ہماری پڑی تھیں۔ وہ جوں کی توں موجود تھیں۔ ان حضرات نے انھیں ہاتھ بھی نہیں لگایا تھا۔ وہ تو غالباً اچھی آیا ہی تھا اور وہاں کھڑا ہوا جائزہ لے رہا تھا کہ اتنے میں میری آنکھ کھل گئی اور اسے وہیں سے لوٹ جانا پڑا۔ اس کے جدیج تک ہم لوگ غریب جاکتے ہی رہے۔

ریجنر کی عنایات :- ہماری اگلی منزل نیوئی تھی جو رست ہاؤس سے ۹ میل تھی۔ لیکن ہماری اس جائے قیام سے محض ۱۰ میل تھی۔ ہم یہ جانتے تھے کہ یہ ۱۰ میل کا سفر جلد طے کر لیں چنانچہ صبح ناشتہ سے فارغ ہوئے ہی ہم پانچ بجے کے قریب نیوئی کو روانہ ہو گئے۔ آج ۵ اکتوبر ہو گئی تھی اور ہمارے سفر کا

یکوایا۔ شخص بیوی باشندہ تھا اور بیویوں ہی پر اس کی گزراؤ تھا ہوتی تھی۔ رات کو بھی سرزدی زیادہ نہ تھی میمڈی کپڑوں میں نیند لگتی دس بجے رات تک ہم سب سو گئے تھے۔

کھتیاں اور جانوروں کے خطرات دوسرے صبح سویرے اٹھے۔ سات بجے تک ناشتہ وغیرہ سے فارغ ہو کر اپنی اگلی منزل کھتیاں کے لیے روانہ ہو گئے۔ بیوی سے کھتیاں کو دو راستہ جاتے تھے۔ ایک سارے ذمیل کا تھا اور دوسرا ۱۲ میل کا۔ ہم نے ۹ میل والے راستہ اختیار کیا۔ کھتیاں کی لمبائی ۱۹۶۰ فٹ تھی۔ اس کے معنی یہ ہوئے کہ ہمیں بیوی سے کھتیاں تک چار ہزار فٹ کی پرمٹھی ۵ سائٹ تھا۔ ۱۵ میل تک تو برابر چڑھا ہی جی چڑھا ہی ہے اور مٹا۔ راستے بھی درمیان میں ٹکے ہیں۔ اس میں اکثر بھٹکنے کا بھی خدوہ تھا۔ بارے آسنہ آسنہ سوا میل فی گھنٹہ کی رفتار سے ہم نے اس چڑھا کی کوٹے کیا اس سے بعد راستہ صاف و ہموار تھا۔ لیکن چاروں طرف نہایت گھٹنا خیز تھا۔ پرندوں کی آوازوں اور جھنگروں اور ندوں کی جھانگ جھانگ اور اسنے میں کسی آدمی کے نہ لھنے نے راستہ کو نہایت بھیانک بنا دیا تھا۔ اس راستہ پر ہمیں بڑے چوکنے ہو کر چلنا پڑا۔ گارڈنگ، ریجھ اور بھٹیروں کا ہر وقت خطرہ سوار تھا تاہم راستہ ہموار تھا اور بڑی سہولت سے طے کیا۔ ایک مقام پر جہاں سے کھتیاں کوئی ۱۲ میل روہا تھا۔ ہم نے پراؤ کیا اور دوپہر کا کھانا کھا کر تقریباً پونے دو گھنٹے آرام کیا۔ پونے بجے وہاں سے پھر چل پڑے۔

پانی پینے کو نہیں ملا۔ اترتو بیوی سے کھتیاں تک برابر ہوا۔ بارش بھی کبھی کبھی آدھ آدھ گھنٹہ کے وقفے کے ساتھ ہوتی رہی لیکن ایسی بارش نہیں ہوئی جس سے راستہ چلنے میں خلل ہو یا تکلیف پہنچے۔ بلکہ اس بارش کے سلسلے تو موسم کو نہایت ہی خوش گوار بنا دیا تھا۔ فورسٹ رست ہاؤس پر ہم جھیک ۱۴ بجے پہنچ گئے۔ رست ہاؤس ہمیں اکثر مقفل ہے۔ چنانچہ اسے بھی مقفل پایا۔ اس راستہ میں ہم کو پانی کی کافی تکلیف رہی۔ ۱۰ میل کے راستہ میں ہمیں کل دو چٹھے ملے اور وہاں بھی پانی بڑے تکلف سے بہ رہا تھا۔ ممکن ہے ۱۲ میل والے راستہ پر زیادہ چٹھے ہوں۔ رست ہاؤس کے قریب کہیں بھی چشمہ نہ تھا۔ جہاں سے پانی لے لیا جانا۔ نایاب صاحب اور بابو جی کاؤں گئے تاکہ اگر ہو سکے تو قیام و طعام دونوں کا بندوبست کرالیں۔ لیکن وہاں قریب کوئی گاؤں ہونا نہ تھا۔ بے چارے بے نیل و مرام واپس آئے۔ البتہ فورسٹ

گاؤں کے مل جانے کی وجہ سے ایک کمپن جو فورسٹ ہاؤس سے کوئی پچاس فٹ جتنے تھا۔ کھلوایا اور وہیں ریس بس سے کی ٹھانی۔ بیوی میں جو خوردیش کا کچھ سا ان بھریا تھا وہ وہاں کام آیا۔ ہم نے سٹو جلا یا اور اھر کی کچھ دی پلائی اور وہی کھا کر سوئے رات کو ریکھ اور بھڑے کے خوف سے کئی مرتبہ آنکھ کھلی۔ خاص طور پر مجھے زیادہ تکلیف ہوئی۔ میں اس سے پہلے نکل چکا ہوں کہ مجھے زیادہ سردی میں بار بار پیشاب آئے کی شدت ہو جاتی تھی۔ چنانچہ رات کو بھی کئی مرتبہ ضرورت پیش آئی۔ دس گیا جب تک کہ جب تک سب جاگتے رہے کمپن سے باہر نکل۔ فارغ ہو۔

رہا۔ لیکن ایک مرتبہ رات دو بجے پیشاب لے سنا۔ اس وقت سب ساتھی بے خبر سو رہے تھے۔ دروازہ کھول کر دیکھا تو اس قدر اندھیرا تھا کہ اندھیرے کی ہمت نہ ہوئی۔ آخر کمپن میں ایک تختہ لگا یا گیا تھا اور اس تختہ کے برابر اوپر کی جانب ایک کھڑکی تھی۔ اس پر چھ کرسمت تکلیف اٹھا کر پیشاب کیا۔ غصہ ہو کر کہہ رہے ساتھی اس وقت سو رہے تھے اور انھوں نے نہ منظر نہ دیکھا نہ سارے راستہ مذاق ادا نہ۔ دس بجے ہر جھنک کر پیشاب کرنے کا منظر دیکھنے ہی سے تعلق رکھتا تھا۔ کھڑکی تھی چھوٹی اور میرا پورا جسم تو اس میں آ نہیں سکتا تھا۔ اب آپ خود تصور کر لیجئے کہ اس طرح پیشاب کرنے کے لیے کہ کمپن میں جس تھرت نہ آئے پائیں۔ مجھے کیسی کھکھیرا تھا جی پڑی ہوگی اور وہ کیسا ہیئت کدائی ہوگی جس میں میں نظر آتا ہوں گا۔ ایک طرف تو اس کا خیال رکھنا پڑتا تھا کہ کمپن جس تھرت اندر ہمارے اڑھنے پہننے کی چیزوں پر نہ ٹپک جائیں۔ دوسری طرف یہ احتیاط ملحوظ خاطر تھی کہ کمپن ریکھ وغیرہ قریب نہ ہو۔ ہر حال اندھیری رات میں اگر کوئی جانور قریب نہ بھی ہو تب بھی ایسے جھگ میں جہاں کہ متعلق ہم یہ سن چکے ہوں کہ یہاں ریکھ اور بھٹیروں کے مل سکتے ہیں خواہ مخواہ ڈر لگتا ہے۔ خیر خدا خدا کر کے صبح ہوئی تو جان میں جان آئی آج ہمارے پاس نہ چار کے لیے کافی پانی تھا۔ نہ دو دھیر تھا۔ لہذا رات کی بچی بڑی کھڑکی میں اچھی طرح گھی ملا کر اس سے ناشتہ کیا اور روانہ ہو گئے۔ ہماری اگلی منزل منڈالی تھی یہ کھتیاں سے کل ۱۲ میل کے فاصلہ پر تھی۔ لیکن آٹھ ہزار فٹ کی لمبائی پر واقع ہونے کی وجہ سے یہ ۱۲ میل کی مسافت کافی ٹھن اور صبر آزمائیت ہوئی۔ ہم پہنچ تو گئے اگرچہ ۱۲ بجے لیکن بھوک پیاس اور تھکن نے ہمارے چلے بگاڑ دیے۔ راستہ میں پانی کی شدید تکلیف اٹھائی۔ ہماری چھالیں بھی خالی تھیں اور راستہ میں پتھر

وہاں لوگوں نے ہمیں بتا با کہ رات کو ذرا ہوشیار سوئے گا
ہیں درندے ہیں اور کچھ اور چیتے کا تو اسے بس گھر بھیجے
یہ سن کر میں سب سے زیادہ ڈرا میرے سامنے رات کو باہر بیٹھا
کرنے کا مسئلہ تھا کہ ایسی صورت میں کیا کیا کرے گا شکل یہ تھی
کہ ہمارے پاس فقط دو بندہ تھے۔ ایک تو ہوائی اور دوسرا
۱۲ بوری معمولی ہرن کے شکار کی اور وہ بھی بس اکثر سبند ہی
رہتی تھی۔ ہوائی بندہ تو ناباب صاحب کے پاس رہتی تھی دوسرا
ہرن پر اور ہرن سب نشانے باری کی مشق کرتے تھے یکم تھا
کو کبھی اس کا بڑا شوق تھا ہم میں سے اچھا نشانہ باور کھینچ
اور ان کے بعد حکیم صاحب کا تھا۔ درکنہ عام مقابلہ میں ہی
دووں صاحبان ٹیبل بیس رہتے تھے۔ میں نے محسوس کیا
کہ کچھ اور چیتے کا نام سن کر باؤچی اور ناباب صاحب بھی
خوف زدہ ہیں اور اس فکر میں ہیں کہ کسی حرج اپنے ستر
بالکل درمیان میں کچھ انیس۔ چنانچہ انہوں نے یہی کیا
میں جو کسی وجہ سے باہر کچھ بھجے جس سے نکلا تو ان دونوں
سے نیچے درختوں کے سب کو کچھ کہ وہاں کن روں پر رکھا
اور اپنے تپ ہیچ میں سہر جھپٹے۔ نیچے میں سے بھی سیٹ
اور دوسری موٹی۔ مٹی۔ اولی چیزیں سر کے پاس رکھیں کہ اگر
کسی درندے کا چہ اندر آئے تو پہلے ان چیزوں پر پڑے۔
رات کو دس بجے تک ہم سو گئے۔ کافی تھکے ہوئے تھے۔ رات
کو ایک بجے کا عمل ہو گا کہ ناباب صاحب نے نیچے اور حافظ
محمد یحییٰ صاحب کو جگایا کہ اٹھو کچھ باہر کوئی جانور معلوم ہوتا ہے
یہ خاصی دیر سے ہمارے خیمہ کے چاروں طرف گھوم رہا ہے
ہوشیار ہو جاؤ کہیں ایسا نہ ہو کہ یہ ہمیں بے خبری میں آن لے
اس کے چلنے اور پھول پھول کرنے کی آواز سے اندازہ ہوتا تھا
کہ یہ بھالور کچھ ہے۔ وہ ہمارے خیمہ کو سونگ رہا تھا اور کچھ
دونوں ٹانگوں پر کھڑا ہو کر گھوم رہا تھا۔ اللہ کا فضل یہ ہوا کہ وہ
خیمہ کے اندر شریف نہیں لائے۔ غالباً وہ بھی اپنی جگہ ٹر رہا
ہو گا کہ خدا جلے اس کے اندر کیا چیز ہو ہی وجہ ہے کہ وہ اس
کے اندر نہیں آیا۔ چاروں طرف اندھیرا چھایا ہوا تھا۔ ہم چاروں
خیمہ کے بیچ میں اکٹھے ہو کر بیٹھ گئے اور احتیاطاً بند دق بھر کر
فریب رکھ لی۔ کوئی گھنٹہ، پون گھنٹہ اسی طرح کو دو کو دو خود
ہی چلا گیا اور ہمیں بند دق استعمال کرنے کی ضرورت پیش نہ
آئی۔ باقی رات کا حصہ بھی کچھ سوئے کچھ جاگئے جس طرح بن پڑا
کاٹا۔ صبح ہمیں ہر شخص کو تین پاؤ دو دوھ میرا آیا جس کا ہم نے

بھی نہیں ملے۔ بھدک اور پیاس کی وجہ سے ہم سے یہ شخص کا دل
خواب ہو رہا تھا۔ ذرا اسی بات پر ایک دوسرے پر ٹیک۔ با
تھا۔ خود حکیم صاحب جو ہم میں سے زیادہ عقل اور خوش مزاج
تھے چہ چڑا گئے تھے۔ سب سے زیادہ پیاس ان ہی کو لگتی تھی۔ در
تین مرتبہ ہم پانی کے سلسلہ میں جھگڑے اور چلنے وقت راستہ
میں جا ایک چشمہ ملا تھا اس سے پانی نہ لینے پر امانت بھی ایک
دوسرے کو کرتے رہے عجیب مزاجی کیفیت تھی جس کا مظاہرہ
اس پورے سفر میں پہلی مرتبہ ہو رہا تھا۔ خیر منزل پر پہنچتے ہی
پانی میسر آیا تو ذرا مزاج ٹھکانے پڑا۔ درختوں کی ہی دیر میں
ہر شخص ہلنے پھلنے لگا۔ میں سم کو معلوم ہوا کہ آج گہرنے
کے بعد نشان کیل سے کہا بن جا است۔

یہاں منڈالی میں بھی نہ کوئی گھاؤں تھا اور نہ کوئی آٹا
وال کی دوکان۔ ہر حال چوں کہ ہمارے پاس سامان کافی تھا
کچھ زیادہ وقت پیش نہ آئی۔ یہاں ذرا سیٹ پائس بھی تھا
اور اس سے متعلق شاگرد پیشہ اور دیگر لوازم بھی تھے۔ اس
روز وہاں مسٹر ڈنکن۔ ڈی۔ آف۔ ایک۔ ڈی۔ آف۔ آف۔
ہوئے تھے اور منڈالی میں مقیم تھے۔ ان کے ہمراہ عملہ بھی تھا
لہذا ہمارے رہنے کے لیے کوئی جگہ باقی نہ رہی تھی۔ ہم ان
کے پاس گئے اور ان سے درخواست کی کہ ہمیں رات گزارنے
کے لیے کوئی جگہ دے دی جائے۔ انہوں نے ایک چھوٹا سا
بار سے نصیب کرادی۔ ہمارے قیام سے بہت سیچھے
رہ گئے تھے۔ کھلے۔ یہیے کا جو سامان ہمارے پاس تھا ان ہی
کے پاس تھا۔ اس لیے چار۔ ایک تک ہم لوں ہی بھوکے رہے
اور ایک کھیل بھی نہیں میسر نہ آئی۔ صبح کی کچھ دیر اول تو بہت
تھوڑی تھی۔ اس کے علاوہ اس سے ہوتا تھا۔ نورسٹ
آفسیر ڈنکن صاحب کے ساتھ ایک شخص محمد حسین ملستانی
خجڑ والا تھا۔ اس نے ہمارے لیے چار بنائی جس کا ڈانٹا اگرچہ
جوشاندہ کے مماثل تھا۔ لیکن اس وقت ہمارے لیے وہی من
دسلوئی سے کم نہ تھی۔ قلیوں کے آگ پر ہم نے کچھ ناشتہ
اور رات اور دوسرے روز صبح کے کھانے کا بندوبست
محمد حسین خجڑ والے ہی سے کرایا۔

رکچھ نے حملے کی کوشش کی۔ ڈنکن صاحب نے
ہمارا خیمہ جہاں نصیب کرایا، وہ ان کے رستہ ہاؤس سے
خا صے فاصلے پر جگہ تھی اور وہاں جگن شروع ہو جاتا تھا۔ لیے
لیے گھنے درختوں کا لانا ہی سلسلہ ملیوں تک چلا گیا تھا۔

رات ہی کو بند بست کر لیا تھا۔ صبح ہم پانچ بجے تھک جاتی نزل
چکراتا کے لیے روانہ ہو گئے۔ پھر تا کی لمبی ۵۰۰ میٹ کو قریب
ہے۔ راستہ تو ساری اچھا تھا۔ ہم ایک ایک جگہ روک کے کھانا
بیٹھ کر کھانا کھایا اور آدھ گھنٹہ آرام کر کے دوبارے پھر چلتا نہر
کیا یہاں سے چکراتا تین میل تھا۔ ۱۰ میل طے ہو جائیکے بعد ہم
چکراتا کنٹینٹ پہنچ گئے۔ کافی تھک چکے تھے۔ وہاں میں ایک
مٹھائی واسے کی دوکان بھی تھی۔ لیکن سبے کیا یہاں دیکھتا
شہر قریب ہے، وہیں خبر بھی اور کچھ بھائی بھی یہ تو بہتر
حکیم صاحب کی تھی۔ اب جو ہم آگے بڑھے تو معلوم ہوا کہ شہر
تو یہاں سے پانچ میل سے کم نہیں۔ یہ سنتے ہی ہمارے سب
کے پیچھاڑی پڑ گئے۔ حکیم صاحب کے پاؤں کے تلوے
کی کھال ایک بڑا چھال بن گئی تھی۔ کدو میں میری بھی حال تھا۔
دوسرے لوگوں کے بھی چھالے بڑے بڑے تھے۔ زمین پاؤں
لگا یا نہیں جاسکتا تھا۔ یہ پانچ میل کی مسافت کوئی ڈھائی تین
گھنٹہ میں طے ہوئی۔ وہاں پہنچے تو خیال ہوا کہ کسی بول یا تھوہڑا
میں چل کر پہلے چار پانی سے فارغ ہوئیں تو اچھا ہے، تاکہ تھکے ہوئے
جسم میں کچھ جان آجائے۔ سہارنپور میں سے ایک ریسٹوران میں
پہنچے۔ ریسٹوران کیا ایک ذرا بڑی سی کوٹھری تھی۔ ہم نے جاتے
ہی چاکا آؤر دیا اور کچھ پیسری دینے بھی منگوائی۔ لیکن معلوم
ہوا کہ یہ لوگ فقط چار پیسے ہیں اور اس کے ساتھ کھانے کو کچھ
نہیں دیتے۔ برا تعجب ہوا۔ حیر چار ڈونگوائی اور بازار سے جا کر
کچھ مٹھائی لے آئے تاکہ کچھ جسم میں پڑے۔ ہم سب کو تھوہڑا
کی برقیقت تھی کہ شخص کی وجہ سے تھک چکے ہوئے تھے۔
اتھا نہیں جا رہا تھا۔ چا۔ اور مٹھائی کھا کر کچھ جان میں جان تو
آئی۔ لیکن طبیعت یہی چاہتی رہی کہ کھن یا دودھ دانڈے میں تھکا
توا اچھا ہے۔ ہم نے ریسٹوران کے مالک سے دودھ کے پیسے
کہا۔ لیکن ان حضرت نے نہ ہاں کا جواب دیا نہ ناکا اور خاموش
ہو رہے۔ کچھ دیر تو ہم بیٹھے رہے۔ تھوڑی دیر میں جب ہم اٹھنے
لگے تو کیا دیکھتے ہیں کہ حضرت دودھ کے پیاسے لیے چلو آ رہے
ہیں۔ ہم نے سہارنپور کے ان بھول والوں کو عجیب قسم کا پایا۔
نہ تو یہ لوگ پانی ہی زندگی میں دل چسپی لینے معلوم ہوتے تھے
اور نہ دوسروں میں۔ یہاں تک کہ یہ لوگ اپنے کاروبار کا بھی
خیال نہیں کرتے تھے۔ ہم ان کے ریسٹوران میں بہت دیر تک
بیٹھے رہے۔ لیکن ہم نے ان کی نگاہوں اور دوسری حرکتوں سے
بھی اندازہ لگا لیا کہ ان لوگوں کے لیے ہمارا دباں موجود ہونا اور

نہ ہونا بالکل برابر ہے۔ انھوں نے ہمیں ذرا بھی دل چسپی نہیں
دی۔ یہاں تک کہ مٹھائی کے پیسے کا تو دباں میں بیٹھے مٹھائی
واسے کی دوکان کا پتہ بتا دیا۔ میں سمجھتا ہوں کہ وہ بھی اس نے
بتا دیا تو بڑا احسان کیا، اور نہ ان سے یہ بعید نہ تھا کہ وہ کہہ کر
کہ حضرت اس جا پہنچے تو تشریف لے جائے۔ بازار چائے
جہاں آپ کو مٹھائی واسے کی دوکان نظر آئے گی کہ کھائیے
خیر ناشتہ وغیرہ کر کے وہاں سے باہر نکلے کہ دیکھیں
یہاں رات کو قیام کرنے کی کیا صورتیں ہو سکتی ہیں۔ ہم اس
قدر ماندہ تھے کہ ڈاک بنگلہ میں جو دباں سے ایک میل کے گھر
پر تھا جانے کی ہمت باقی نہ تھی۔ میری تو پس کوشش تھی کہ
میں کہیں ایک بڑا سگڑ مل جائے تو رات گزاراں ایک موٹر
ریوے ایجنسی تھی۔ اگر کا کا خانہ خان تھا۔ لیکن وہ شخص جو
وہاں دفتر سے متعلق کام انجام دے رہا تھا عاتیا سہارن پور
ہی کار بنے والا تھا۔ وہ بھی اس قدر بے مروت نکلا کہ ہمارے
جا کر بات کرنے پر بھی اس نے سیرے منہ بات نہیں کی۔ ہمارے
سب کے پاؤں بے کار ہو چکے تھے۔ زمین پر ان کا کھانا ناممکن
ہو جا رہا تھا۔ ایک دھن مکان اس پاس اور کچھ مہایت
گندے اور نا صاف ماحول میں تھا۔ یہ صورت دیکھ کر حکیم صاحب
نے کہا کہ کچھ بھی ہو ڈاک بنگلہ چلو، رات تو آرام اور سکون سے
گزرے گی۔ ڈاک بنگلہ یہاں سے ایک میل کے فاصلہ پر تھا
ہم اس قدر متہمتہ آستہ چلے کہ ایک گھنٹہ سے پہلے وہاں نہ
پہنچ سکے۔ ہمارے چاروں مرد در دباں پہنچ چکے تھے مغرب
کے وقت تک ہم بھی وہاں پہنچ گئے۔ یہاں کا خانہ ماں ہمارے
ساتھ بڑی اچھی طرح پیش آیا۔ ہم سب کو نہانے کے لیے گرم
پانی دیا اور شام کے کھانے میں چاول، گوشت کا سالن،
حلوا اور تیلی تیلی روٹیاں اور جامد وغیرہ ہم کو دیے۔ خوب
سیر ہو کر کھایا۔ اور رات کو بہت آرام سے سوئے۔ یہاں کا
مبلغ ایک پیسہ روز کرایہ تھا۔ اور کھانے کے متعلق یہ تھا کہ جیسا
ہم کھائیں ویسا ہی اس کو دیں۔ صبح اٹھے تو بڑی حد تک ہماری
تھکن اتر چکی تھی۔ ناشتہ ہمیں کھن اور ڈبل روٹی تو ہمارے
پاس تھا ہی، چار اور شہد و جام اس نے فراہم کیا کچھ پیسری
بھی دی۔ ہم نے خوب سیر ہو کر ناشتہ کیا۔ ہالا سارا جسم تھوڑا
ہو چکا تھا۔ مگر پاؤں کی حالت اس قدر خراب ہو چکی تھی کہ سید
چلنا اور اگلی دو منزلوں کا اسی طرح پورا کرنا ہمارے لیے ناممکن تھا
چنانچہ ہم نے متفقہ طور پر یہی طے کیا کہ چکراتا سے موٹر لاری

میں سہاگن پور جایا جائے اور وہاں سے بذریعہ ریل دہلی۔

آپ کا نام میاں بخشو ہے آج ستمبر سنہ ۳۹ء کی ۱۹

تاریخ تھی۔ ارادہ یہ ہوا کہ ۹ کو اور چکراتے میں آرام کریں اور ۲۰

کی صبح کو موٹر لاری سے سہارن پور جلیں۔ چنانچہ صبح ۹ بجے تک

ناشتہ سے خارج ہو کر ڈاک بنگلے سے خزاں خزاں ہم شہر کی طرف

چلے۔ یہاں ہمیں لاریوں کا دقت بھی دریافت کرنا تھا اور ذرا

یہ لڑی کرنی تھی۔ کل شام تو ہم اس قدر تھکے ہوئے تھے کہ چکراتے

میں سوئے دو چار سہارن پور ریلوں کے بے درستی کے کچھ نہ دیکھ سکے

ڈاک بنگلے سے جو ہم چلے تو ہمارا پیٹ چوں کہ بھرا ہوا تھا، ذرا

مذاق کی سوچھی اور یہ سوچا کہ ان حضرت انجینی والوں سے یہی

چہل کیا جائے۔ میں نے اپنے ساتھیوں سے کہا کہ دیکھیے آپ

لوگ جو کچھ میں اس شخص سے، جھوں اس پر ہنسیں نہیں، ورنہ

کام کر لیتا ہے گا۔ سب نے وعدہ کیا آدھ گھنٹہ کے اندر ہم سب

اس کی دکان پر تھے۔ وہ باوجود معمول اپنے کام میں بہت

منہمک تھا اس کی عمر تقریباً ۴۰-۵۰ سال سے کم نہ ہوگی۔

خشخاشی واڑھی بھی تھی۔ سب سے پہلے میں دکان پر چڑھا اور دُور

سے سلام کیا۔ اس نے جواب دیا اور اس مرتبہ کچھ تھوڑی سی زبیر

بھی کی۔ غالباً کل وہ ہمارے خستہ حلیوں کو دیکھ کر یہ سمجھا ہوگا کہ

ہم کہیں اس پر خواہ مخواہ کا بار نہ بن جائیں۔ ہم نے سب سے پہلے

تو موٹر کے جانے کا دقت دریافت کیا اس نے بتایا ۹ بجے

جاتی ہے۔ اس کے بعد میں نے بابو صاحب سے ذرا بے تکلف

ہو کر دریافت کیا، ”بابو جی میں نے آپ کو کہیں دیکھا ہے آپ

کا چہرہ جانا پہچانا معلوم ہوتا ہے۔“ بابو نے جواب دیا ”جی ہاں

آپ نے مجھے دہلی کے اسٹیشن پر دیکھا ہوگا۔“ میں نے کہا، ”جی

نہیں وہاں تو نہیں دیکھا میرے خیال میں آپ کو میں نے کہیں

شکار پور میں دیکھا ہے۔“ اس نے کہا، ”شکار پور تو میں کبھی نہیں

گیا۔“ میں نے کہا، ”اے جی حضرت رہنے دیکھیے آپ خواہ مخواہ

ہم سے چھپا رہے ہیں۔ ہم تو آپ کا نام تک جانتے ہیں۔ اچھا

بتائیے آپ کا نام کیا میاں بخشو نہیں ہے؟“ اس نے کہا

”جی نہیں بخشو کیا نام بتایا۔ میرا نام تو محمد یعقوب ہے۔“ میں نے

کہا، ”جی نہیں آپ بخشو ہی ہیں اور شکار پور کے رہنے والے

ہیں۔“ وہ میری اس بے ہودگی پر چوہ گنگا کہ آخر یہ کون نواہی

ہے جو مجھے شکار پور کا بتانے پر اصرار کر رہا ہے۔ اب جو میں نے

اس کے تو دیکھے تو میں ذرا پیچھے کوڑا۔ اب جو دیکھتا ہوں تو میر

تمام ساتھی غور و فکر سے چلے تھے اور میں وہاں اکیلا تنہا تھا۔

میں فوراً وہاں سے اتر اور بھاگ کر اپنے ساتھیوں سے جا ملا

یہ گویا ہمارا انتقام سمجھے جو ہم نے اس شخص سے کل کی بدحوشی

پر کیا تھا۔ خیر سارے چکراتے میں خوب کھوے پھرے کوئی

خاص بات قابل ذکر نہیں ہے۔ البتہ صاف سٹھرا چھوٹا سا شہر

ہے۔ لیکن جتنا وہ شہر صاف ہوا تھے صاف ستھرے اس کے

باشندے نہیں ہیں۔ دوپہر کو ۱۲ بجے ڈاک بنگلے پہنچے اور دوپہر

کا کھانا کھا یا کھانا مجموعی حیثیت سے زیادہ تھا جو چیز قابل

تعریف ہے وہ خانہ سال کا سلیقہ اور سروس ہے۔ درنہ کھانا

تو ہمارے متوسط درجہ کے لوگوں میں اس سے زیادہ بہتر

کھانا ہے۔ اب ہمیں یہ فکر ہوئی کہ اس کو کس کر لیا جائے اور

معلوم کر لیا جائے کہ اس کا ریٹ کیا ہے اور ہم سے وہ کس

حساب سے لے گا۔ بہر حال یہ تو ظاہر بات تھی کہ ہم انگریزی

کھانا تو کھا نہیں رہے تھے جو ان کے مفروضہ ریٹ کے مطابق

دیتے۔ ہمارا کھانا تو بالکل معمولی اور دیہاتی قسم کا کھانا تھا لیکن

ہمیں یہ دریافت کرنے کی ہمت نہیں پڑی۔ بالآخر بیٹے

پایا کہ جو کچھ بھی ہو گا دے دیا جائے گا۔ آخر دو تین وقت کے

کھانے کا کیا لے لے گا جو ڈرا جائے۔ شام کو کچھ سیر کے

بے بازار آئے۔ کچھ خریدتے اور دوسری کھانے کی چیزیں پکلا

کے لیے لیں اور اپنی منزل پر چلے گئے۔ رات کو آرام سے سو

گئے اور صبح اٹھتے ہی ناشتہ کر کے موٹر لاری کے اڈے پر پہنچ

گئے۔ وہاں سے سہارن پور آئے اور پھر اگلے روز دہلی پہنچ گئے

اس سفر میں نہ کوئی خاص بات قابل ذکر تھی جو لکھی جانی اور

اس کے لکھنے سے کوئی خاص فائدہ ہے۔ اس سفر سے

مجھے اور حکیم صاحب کو غیر معمولی فائدہ ہوا۔ اپنے دو ساتھیوں

کے متعلق تو میں کچھ زیادہ نہ جان سکا، لیکن مجھے تو اس قدر

فائدہ ہوا کہ شاید دس سال بھی علاج کرتا تو میری جسمانی اور

عصبی کمزوری دور نہ ہوتی۔ پلو رسی کی عارضہ نے میرے

اعصاب کو بے کار کر دیا تھا اور میں آدھ گھنٹہ بھی خالی معدہ

رہ جاتا تو شاید قسم کی تھکن ہرجاتی سنہ ۳۶ء سے سنہ ۳۸ء

تک میں رمضان شریف کے روزے نہ رکھ سکا۔ دیکھتے ہیں

میرا جسم اچھا ہوتا آواز معلوم ہوتا تھا لیکن اس کے باوجود

توت برداشت بالکل نہیں تھی۔ سمجھ کر لکھنے کے بعد اگر مجھے

کھانے کو نہ ملتا اور کہیں ایک گھنٹہ اس حال میں گزر جاتا تو

ایسا معلوم ہوتا جیسے میرے جسم کا ایک ایک ریشہ علیحدہ

ہو گیا ہے اور ٹھہرا ہوا ہے۔ اسے میں حالت مرض سمجھتا تھا،

ادب بہت سے ٹانگ اس کے لیے میں نے استعمال کیے لیکن کوئی فائدہ نہ ہوا۔ اس سفر کے آتے ہی رمضان شریف آئے اور میں نے روزے رکھنے شروع کیے۔ الحمد للہ کہ مجھے صبر و پاسبان نے بالکل نہیں ستایا۔ میرے دن کو معمولات تک میں کوئی فرق نہیں آیا اور میرا جسم بھی ویسا ہی مضبوط رہا۔ وہ عرصہ مکروری وہ جسم کے ریشوں کا علیحدہ علیحدہ محسوس ہونا بالکل جاتا رہا۔ اس قسم کی کوئی کیفیت باقی نہ رہی۔ بعض اطباء کا نظریہ کہ دق کے مریض کو مامون کرنے کے لیے ڈاکٹر واپس کے پاس کوئی انجکشن نہیں ہے۔ پس اگر کوئی چیز اس سلسلہ میں مفید ترین ہے تو وہ یہی کہ دق کا ردہ یافتہ یا ردہ جھٹ مریض آہستہ آہستہ اپنے جسم کو تھکن کا عادی بناتا جائے۔ یہاں تک کہ وہ سخت سے سخت جسمانی محنت کرنے کے بعد بھی تھکن محسوس نہ کرے لیکن ایسے مریض کو اس کا خیال رکھنا چاہیے کہ وہ اس حد تک کام کرے کہ تھکے نہیں جہاں تھکا شرف ہو جائے مشقت چھوڑ دے ورنہ تھکی ہوئی حالت میں کام کرنا جملہ ثابت ہو سکتا ہے۔ اس سفر سے مجھے یہ بھی فائدہ پہنچا کہ میرا جسم تدریج جسمانی مشقت کا عادی ہوتا چلا گیا۔ یہاں تک کہ اب تھکنوں کا کام کرنے کے بعد بھی نہیں تھکتا۔ سفر سے آنے کے بعد میں نے اپنا وزن لیا تو سات آٹھ پونڈ کے درمیان میرا وزن چھ گھٹ گیا تھا۔ طلبہ کے کرام اور ڈاکڑوں نے میرے رینہ کے طبی اکرے دعوائے کے بعد یہ بتایا کہ میرے دق میں مبتلا ہونے کے امکانات بالکل ختم ہو گئے ہیں اور آئندہ کے لیے بھی اس کا خطرہ باقی نہیں ہے۔ بشرطے

کہ میں صحیح غذا و ورزش اور صبح کی ہوا خوری کا برابر التزام رکھوں ات کو پوری زندگی میں میرے لیے ضروری قرار دیا لیکن میں نے دیکھا کہ کبھی کبھی اگر میں بے قاعدہ بھی ہوجاتا ہوں تو اس سے کوئی اثر نہیں پڑتا، ہاں اگر میں مسلسل بے قاعدہ زندگی گزارنے لگ جاؤں تو اسیب و صحت بگڑنے لگتی ہے۔ اعصاب کی سادہ کرندی عموماً کوئی ہے۔ میں سمجھتا ہوں اگر میں ہر سال نہیں تو ہر دوسرے سال اس نوعیت کے پیدل سفر کرنا ہوں تو شاید کبھی بیماریاں پس پھٹنے بھی نہ پائے۔

حکیم صاحب کو اس سفر سے بالکل مختلف نوعیت کا فائدہ ہوا ان کے جسم میں چربی زیادہ پیدا ہو گئی تھی۔ انھوں نے وہاں غذا میں چربی کی کمی اور برابر پیدل چلنے سے جسم کی ساری فائبر چربی کو ٹھکانے لگکا دیا۔ ان کا پیٹ جو پہلے بہت بڑا ہوا تھا بالکل صاف کیا اور ان کا وزن دس دس سے گھٹ کر ایک سو و سیر رہ گیا جو ان کے قد کے اعتبار سے بالکل صحیح ہے۔ دوسرا فائدہ انھیں اپنے فتن کے اعتبار سے ہوا یعنی یہ کہ اس سفر میں انھوں نے بے شمار پونجیوں کی جانچ چڑال کی اور پونجیوں کا ایک گروپ ایسا دریافت کر لیا جس سے رخنوں اور چوڑوں پر استعمال کرنے کے لیے مہر مہر وغیرہ بنایا جاسکے۔ دیکھیے وہ مہر مہر کاہ سوک بن کر نکلتا ہے یہ زست قبل بتائے گا۔ غرض جس کیفیت سے دیکھو اس قسم کے سفر میں علم حضرات کے لیے بھی مفید ہیں اور صحت امراض کے لیے بھی +

دق وصل

ہمدرد صحت کا یہ خاص غیر علم و ادب کا ایک ایسا کانٹہ ہے جس کی نظیر مشرقی زبان میں مشکل ہی ملے گی اس میں دق وصل کے متعلق ایسے لیے پیلوں سے بحث کی گئی جو اس سے پہلے تاریکی میں تھے۔ یہ غیر صرف جینیوں، دیوؤں اور ڈاکٹرؤں کے لیے جدید قدیم معلومات و معالجات کا مخزن ہو گیا بلکہ یہ ان لوگوں کے لیے بھی انتہائی کارآمد ثابت ہو گا جو عام کی تعلیم کے معاملات سے دل چسپی رکھتے ہیں اس کا مطالعہ ان کے سامنے ہندستان کی حالت زار کا صحیح نقشہ پیش کر دے گا اور ان کو ملک غیر سے اپنے ملک کی حالت کا مقابلہ کرنے میں کوئی دشواری نہیں رہے گی کیوں کہ ہمدرد صحت کو دنیا بھر کے اہل علم کی قلمی خدمات حاصل ہیں چنانچہ اس غیر ملکی لپٹ، امریکا اور آسٹریلیا وغیرہ جہوں کے پندرہ سے زیادہ اہل علم نے مضامین لکھے ہیں میں صرف اسی حقیقت سے آپ کو اس نمبر کے آغاز کا اندازہ ہو جائے گا ہندستان کے اہل علم میں سے تقریباً سو اہل علم ہیں جنہوں نے اس اشاعت کے اوراق کو زینت دی ہوا قلمی معاونوں میں طبیب، ادیب، مزاحیہ نویس، افسانہ نویس اور شاعر سب ہی شامل ہیں غرض یہ غیر دق وصل کی ایک نیا نیا نیا نیا نیا ہے جس میں اس عمدی مرض کے ہر ایک پہلو پر سیر حاصل بحث کی گئی ہے۔ قیمت فی جلد ۵۰، محصول ڈاک ۵۰۔

ملکیہ ہمدرد صحت، ہمدرد منزل، لال کنواں، دھلے

کیا نزلہ آپ کو؟

ایک وقت دسترخوان پر ہونا یہ سب مل جل کر جسم میں کچھ ایسے مکیاتی تغیرات پیدا کرتے ہیں جن کی وجہ سے فضلے کا اخراج جسم سے اچھی طرح سے نہیں ہوتا۔ نتیجہ اس کا ظاہر ہو کہ آتیس متاثر ہو جاتی ہیں، اور جوگیس اس میں فضلے کے دیر تک رہنے کی وجہ سے پیدا ہو کر اوپر چڑھتی ہیں وہ گلے اور ناک کی غشائے مخاطی کو متورم کر دیتی ہو۔ اب اگر کوئی شخص نزلے کا علاج بعض ایسی دوائیں پی کر کرتا ہو جس سے ناک اور گلے پر فوراً اثر ہو چکا ہو وہ دور ہو جائے تو یہ علاج عارضی نوعیت کا ہو گا۔ اور چونکہ غذائی احتیاطیں بالکل نہیں برتی جا رہی ہیں، اس لیے بہت جلد پھر وہی صورت حال پیدا ہو جائے گی اور نزلہ پھر شروع ہو جائے گا۔ اس علل علالت کا سب سے برا اثر ناک اور گلے کی غشائے مخاطی پر پڑتا ہو۔ بار بار متاثر ہونے کی وجہ سے اس میں موسمی تغیرات کے مقابلے کی قوت نہیں رہتی۔ اور نزلے کا چکر اس کو خراب سے خراب تر بناتا جا رہا ہو جس کا نتیجہ آخر میں یہ نکلتا ہو کہ وہ علاج پھر نہیں ہو سکتی، اور مریض دائمی نزلے کا شکار ہو کر رہ جاتا ہو۔

اس کے علاج کا ایسی صورت میں صحیح طریقہ یہ ہو کہ مریض یا تو گوشت کا استعمال بالکل ترک کر دے، یا پھر چرب بھی کھائے، ترکاریوں اور پھلوں کے ساتھ کھائے۔ روزانہ دو دو وقت تازہ ترکاریوں کا سلاد اس کے دسترخوان پر ہونا چاہیے اور بے چھینے گیہوں چنے یا جو کی روٹی اور کچھ پیاز، مکھن اور اسی قسم کی سادہ چیزیں بھی دسترخوان پر ہوں تو تغذیہ جسم میں کوئی کمی بھی واقع نہیں ہوگی اور فاضل رطوبات اور فضلے کا اخراج بھی جسم کے تمام خارج سے ہوتا رہے گا۔

شکر اور نشاستہ دار چیزوں کا استعمال نزلے کے مریض کو بڑی حد تک کم کر دینا چاہیے۔ بازاری مٹھائیوں کی تو خیر اس کے جسم کو زہیلہ ضرورت تھی اور نہ اب یہ یہ تو محض انسان ثقہ اور منہ کے چنورین کی خاطر کھاتا ہو۔ لیکن چونکہ نزلے کے مریض کے لیے میٹھی چیزیں زہر کا مکم رکھتی ہیں، اس لیے اسے تو ان کو قریب قریب تو بے کر لینی چاہیے۔ میٹھے اور شیریں پھل اس کے بجائے بننے استعمال کیے جاسکتے ہیں کیے جائیں تاکہ منہ کے

نزلوں کو ناک اور گلے کی اندرونی جھلی دغشائے مخاطی کے متاثر ہو جانے سے ہوتا ہو لیکن اگر اس اصطلاح کو ذرا وسیع معنی میں استعمال لیا جائے تو نزلہ، ہر اس جگہ ہو سکتا ہو جہاں غشائے مخاطی ہو مثلاً معدہ اور آنتوں کا نزلہ بھی کم عام نہیں ہو۔ لیکن لوگ اسے نزلے کے نام سے نہیں جانتے۔ نزلے کے معنی میں تراوش، جس مقام کی غشائے مخاطی میں وہ ہو کر رہتا ہو شروع ہو جائے وہی نزلہ ہو۔

یہاں ہم تنفس کی نالیوں کے نزلے سے بحث کریں گے اس لیے کہ ناک، گلے اور نخرے کی جھلیوں کا نزلہ عام ہوتا جاتا ہو اور بہت ہی زیادہ پھیل رہا ہو۔ اس کے بار بار سخت و تکلیف قسم کے حلوں کو دیکھ کر لوگ اس سے بجا طور پر ڈرنے لگتے ہیں اور بعض تو اس قدر تنگ آتے ہیں کہ وہ اسے لاء علاج امرض کی فہرست میں شمار کرنے لگے ہیں۔ اصل میں یہ واقعہ بھی بڑے سچے اور بالغوں کا نزلہ تو خیر جلد آرام ہو جاتا ہو لیکن ادھیڑ عمر کے یا اس سے زیادہ عمر کے لوگوں کا نزلہ آسانی سے آرام نہیں ہوتا۔ اگر بعض میں قوت حیات اور قوت ارادہ دونوں موجود ہیں اور مرض اس قدر نہیں بڑھ گیا ہو کہ غشائے مخاطی خراب و درہ ہو گئی ہو تب تو علاج جلد یا بدیر ہو جاتا ہو اور مریض ممکن طور پر صحت یاب ہو جاتا ہو لیکن اگر غشائے مخاطی تباہ ہو چکی ہو تو اس صورت میں آرام و صحت ممکن نہیں ہو۔ البتہ مریض کی تکالیف کم کی جا سکتی ہیں اور وہ بڑی حد تک آرام و سہولت کی زندگی بسر کرتا ہو لیکن اس کا امکان ہمیشہ باقی رہتا ہو کہ بد پر میری اور بخیر دنیا اسے پھر متلازم مرض کر دیں گی اور وہ صحت و سکون سے بہت دور جا پڑے گا یہ خیال ہے کہ غشائے مخاطی بڑی سخت جان جھلی ہو اور بہت عرصے اور طویل نسیم کی بیماری کے بعد کہیں اس کے تباہ و خراب ہونے کی نسبت آتی ہو۔ اس کی ہر خصوصیت ہمارے لیے امتداد افزا ہو اور ہمیں یقین ہو کہ شدید و مزمن نسیم کی صورتوں کے علاوہ نزلے کا ہر مریض صحت یاب ہو جاتا ہو۔

نزلے کا نیا دی سبب دیکھنے سے پہلے اور کھانے پینے کی غلط عادات کو تباہ یا جاتا ہو اور بڑی حد تک صحیح بھی ہو گوشت کا کثرت استعمال شکر اور مٹھائیوں وغیرہ کا دونوں وقت یا

لئے اس قدر نہیں ستائے گا کہ باقاعدہ حکم و داکٹر کی طرف رجوع کرنا پڑے۔ مندرجہ بالا دستور میں بھی غذائی و دیگر تدابیر بتائی ہیں یہاں پر قدرے تفصیل کے ساتھ ان کا اعادہ کیا جاتا ہے تاکہ ہر بیمار کی کے اصول علاج سے ہر شخص بہ خوبی واقف ہو جائے اور ان حفاظتی تدابیر کو پیش نظر رکھے جن پر عمل پیرا ہونے سے انسان کو نزلہ بار بار نہیں ستانا۔

آنکھوں کی فعالیت کو صحیح رکھا جائے تاکہ فیض نہ ہونے پائے۔ اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ بچل اور سبزیوں کا استعمال کثیر سے کیا جائے۔ اور روٹی ہمیشہ بے پٹھے آنے کی استعمال کی جائے صبح اٹھتے ہی تھوڑا سا ایک گلاس پانی پی لیا جائے تو یہ بہت مفید ثابت ہوگا۔ بچے اور گھرے سانس لیے جائیں۔ اور کچھ درزش بھی کی جائے اس سے دوران خون صحیح ہو جائے گا اور معرے اور سینے میں اجتماع خون کی کبھی بھی قوت نہیں آئے گی۔ پانی کی کافی مقدار روزانہ پی جائے۔ ۶-۷ گلاس روزانہ سے کم نہ پیا جائے تاکہ جسم اچھی طرح دھل بھی جائے اور اس کو پانی کی جتنی ضرورت ہو وہ بھی پوری ہو جائے۔ روٹی گوشت، آلو اور شکر کا استعمال کم کیا جائے۔ اور بچل، سبزیوں اور ترکاریوں کا استعمال زیادہ کیا جائے۔ بعض لوگ پھلوں کو بھی شکر سے شیریں کر کے کھاتے ہیں یہ صحیح نہیں ہے سبزیوں اور ترکاریوں کے ابلے ہوئے پانی کو نکال کر اس کی جگہ گوشت کا پانی یا کچنی ڈال کر پکا نا بھی غلط ہے۔

نزلے کی ابتدائی حالت کا نام زکام ہو۔ اگر آپ اس کے شروع ہونے سے پہلے ہی یا شروع ہونے ہی پہلے گھر میں اس کا تدارک کر لیں تو شاید کبھی بھی آپ نزلے میں مبتلا نہ ہوں جنھیں زکام ہو چکا ہو وہ سابقہ تجربے کی بنا پر یہ بتا سکتے ہیں کہ اب زکام شروع ہونے والا ہے۔ لہذا ان کے ساتھ جب کبھی یہ صورت پیش آئے۔ سب سے پہلے انھیں اینما دھننے، لے کر اپنی آنتیں صاف کر لیں چائے، مین اور اس کے بعد فوراً گرم پانی سے غسل کر لینا چاہیے تاکہ خوب پسینہ آجائے کچھ اور ٹیبلٹ لیا جائے تاکہ گرمی سے سرور کی طرف جلد منتقل ہونے کا خطرہ جاتا ہے۔ ٹھنڈا یا ہلکا گرم پانی جیسا طبیعت اس وقت مانگے پینا چاہیے اور تین چار وقت کا مکمل فائدہ کرنا چاہیے۔ یہاں تک کہ زکام کی کیفیت جاتی ہے۔ زکام کے آثار شروع ہونے پر اس کے حل سے بچ جانے کے لیے یہ بہترین اور سربلغ الاثر تدارک ہے جس سے فائدہ اٹھانا چاہیے۔

نزلے کے بے شمار نقصانات ہیں۔ غشاء مخاطی اس سے

مڑے کی بھی تسکین ہوتی ہے اور وہ خرابیاں بھی نہ پیدا ہوں جو شکر اور نفیس اشیاء کے استعمال سے ہو سکتی ہیں۔

یہ تو ہوا غذا کے متعلق، اب لیجیے بچے سہنے کے طریقے کے متعلق، تو اس سلسلے میں عرض یہ ہو کہ ایسے مریضوں کے لیے روزانہ تین بار کھلی ہوئی گہرے گہرے سانس لینے ضروری ہیں وہ کمزور یا مکان جس میں وہ رہتے ہوں ہمارا ہونا چاہیے اور گہرے گہرے سانسوں کے ساتھ یا تو کوئی ہلکی ورزش کرنی چاہیے، یا پھر صبح اور شام اتنی ہوا خوری کرنی چاہیے کہ جس کے بعد تھکن نہ ہو۔ جیسے پانی کی جسم کو سہارا ہو اس سے روزانہ گرمی میں دو وقت اور جائے میں ایک وقت ضرور غسل کرنا چاہیے ایسے مریض کو، گھٹنے سے کم نیند نہیں لینی چاہیے کہ نیند کی کمی بھی ناک کی غشاء مخاطی پر اثر انداز ہو کر نزلے کا باعث ہو جاتی ہے، یا کم سے کم ہمدرد معاون تو ہوتی ہی ہے۔ چائے، کوکو، تھوہ وغیرہ محرکات کے بجائے معمولی پانی اور دودھ کا استعمال ہی نزلے کے علاج میں ضروری ہے۔ دو وقت سے زیادہ کھانا نہ کھایا جائے اور ہمیشہ پیٹ سے کچھ کم ہی کھایا جائے۔

نزلے کا اثر کانوں پر بھی پڑتا ہے جس کی وجہ سے بعض لوگ بہرے ہو جاتے ہیں یا ادب سنا سننے لگتے ہیں۔ وہ نوجوان مریض جنھیں نزلہ تازہ تازہ شروع ہو جاتا ہے اور وہ اس کی وجہ سے بہرے تک ہو گئے ہیں جلد علاج پذیر ہو سکتے ہیں لیکن وہ لوگ جو پندرہ پندرہ میں بیس سال سے اس موزی مرض میں مبتلا ہیں ان کا بہرہ پن لاعلاج صورت اختیار کر لیتا ہے۔ ایسی صورت میں مریض کی حالت کو زیادہ سے زیادہ بہتر بنایا جاسکتا ہے، لیکن مکمل طور پر صحت کی ضمانت نہیں لی جاسکتی۔

ایک عام خیال نزلے کے متعلق یہ مشہور ہے کہ یہ بیماری جراثیم سے ہوتی ہے۔ لیکن یہ صحیح نہیں ہے۔ یہ تو دراصل خون میں فاسد مادوں کی موجودگی اور نظام ہضم و دفع کی خرابی سے پیدا ہوتی ہے یعنی پہلے کسی مریض کا نظام ہضم و دفع خراب ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے اس کا خون صاف نہیں رہتا اور اس میں سمیت شامل ہو جاتی ہے۔ یہی صورت حال جب کچھ عرصے برابر چلتی رہتی ہے تو جسم میں نزلہ قبول کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اور پھر کسی معمولی سی تحریک پر نزلہ شروع ہو جاتا ہے۔ بلاشبہ نزلے کے مریض میں لاکھوں اور کروڑوں کی تعداد میں جراثیم بھی ہوتے ہیں۔ اور ایسے نمسلے کی برصی ہوئی حالت کا علاج تو طبیعت ہی کو سہلے گا، لیکن اگر انسان چند چیزوں کا ہمیشہ خیال رکھے تو نزلہ و زکام

کیا نزلہ ہے آپ کو؟

خواب ہوتی ہو پھر پھر دل میں ہوا جاتی ہو وہ اچھی طرح صاف ہو کر نہیں جاتی۔ چنانچہ بہت سی تکلیف دہ اور پیمانہ انگیز چیزیں پھر پھر دل میں داخل ہو کر انھیں کم زور اور خراب کرنے لگتی ہیں۔ اور مریض نوینین اور دم نذرہ کا آسانی سے شکار ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ خون کو جتنی آکسیجن کی ضرورت ہو وہ بھی لے نہیں سکتی، جس کی وجہ سے تمام نظام جسمانی پر نہایت ہی برا اثر پڑتا ہے۔

نزلہ اور قبض کا چولی داس کا ساتھ ہو بعض اوقات نزلے کی وجہ سے قبض ہو جاتا ہے اور بعض حالات میں قبض سے نزلہ ہوتا ہے لیکن اکثر حالات میں نزلے کی پیداوار میں بڑا دخل ہوتا ہے ابتدا میں نزلہ ہی خود کوئی مستقل بیماری ہوتی ہو اور نہ قبض ہی، بلکہ دوسری خرابیوں کی علامات ہوتی ہیں لیکن جوں جوں یہ صورت حال مزین ہوتی جاتی ہے اہل خرابیوں کے دور ہونے کے باوجود بھی یہ علامتیں مستقل صورت اختیار کر لیتی ہیں اور انھیں علیحدہ علیحدہ مرض کہنا ہی جا نہیں ہوتا۔

نزلے نے انسانی زندگی کو مصائب و آلام میں جتنا زیادہ آج کل گھیرا رہا شاید ہی کسی اس سے زیادہ گھیرا ہو۔ اس سے انسان کی قوت کار کو دگنی پر برا اثر پڑتا ہے۔ ویسے تو ہر بیماری انسان کو بے کار کر دیتی ہو لیکن نزلہ انسان کی قوت حیات کو کم کرتا ہے۔ اس کے علاوہ اس کا مریض یا تو ہر وقت ناک سسکتا رہتا ہے یا پھر بار بار کھانکھان کر گلا صاف کرتا رہے گا۔ ان دونوں صورتوں میں وہ سوسائٹی میں بٹھکنے کے قابل نہیں رہتا۔ اور اگر کبھی اس حال میں اسے کہیں کبھی مجلس یا محفل میں شریک ہونا پڑے تو اس کو اس بدتمیزی کا احساس مارے ڈالتا ہے۔

نزلے کا علاج بغیر کسی طبیکی امداد کے بھی ممکن ہو لیکن اس کا انحصار مریض کی اپنی شخصیت و تربیت پر ہی بعض لوگ تو ایسے ہوتے ہیں کہ انھیں ایک مرتبہ کچھ ہدایات دے دیں۔ اور انھوں نے ان پر سختی سے عمل کرنا شروع کر دیا تو وہ بغیر کسی طبیکی امداد کی مدد کے نزلے سے نجات پا سکتے ہیں لیکن بعض لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں جن کو دودھ و آکسٹا پڑتا ہے، وہ دوسرے آدمی کی نگرانی میں توکل کر سکتے ہیں لیکن اپنے طور پر نہیں کر سکتے۔ ان کے لیے ابتدا میں کچھ عرصے نگرانی اور دیکھ بھال کی ضرورت ہو لیکن شکل یہ ہوا سائیت کا بیشتر حصہ موزن لڈر طبقے سے تعلق رکھتا ہو جو بغیر جلاتے جلاتا ہی نہیں۔ یہی وجہ ہو کہ نزلہ زکام پر اس قدر جان لینے کے بعد بھی لوگ اس کا شکار ہوتے رہتے ہیں۔

ہم کرنے سے پہلے میں چند اہم نکات کو نمبر وار دہرائے

دیتا ہوں تاکہ ناظرین کو یک جا دہ تہام ہدایات مل جائیں جو تہام مضمون میں ادھر ادھر بکھری ہوئی تھیں۔ اور مضمون پڑھ لینے کے بعد وہ اس قدر داغ میں سمجھیں، ہو جائیں کہ پھر انسان کسی آئینہ بھولے ہی نہیں۔

۱۔ اپنی آنتوں کو ایسی تربیت دیں کہ کم سے کم ایک یا دو مرتبہ کھل کر اجابت ہونے لگے۔

۲۔ دن میں جب بھی موقع ملے کمرے گھرے گھرے سانس لیجئے اس کی سینے کو بھالنے اور پیٹ کو دھسنے کی مشق کرنے کرتے عادت بھی ڈال لیجئے آپ کا کمرہ رات کو سوتے میں کافی ہوا دار ہونا چاہیے صبح دشام جسمانی ورزش کی ضرورت ہو تاکہ وہ ان خوبی مست نہ پڑنے پائے اور جسم کا ہر گوشہ سیراب ہو جائے۔

۳۔ جلدی دودھان خون کا قاتم رکھنے کے لیے روزانہ منٹ ۱۰ منٹ تمام جسم کی گردن سے لے کر پیروں تک اچھی طرح ماسج کیجیاس کے لیے تیل کی ضرورت نہیں محض ہاتھ کی تصبیہوں سے کام لیجئے خواہ آپ لکھ پڑی ہی کیوں نہ ہوں۔ یہ کام عمدہ ہی کیجئے کسی ماسیج کو اس کام کے لیے نہ کیجئے ہاں کبھی کسی سارے مہم کو تیل سے ماسج کرانے میں بھی کوئی مضائقہ نہیں اس کے لیے آپ دوسرے کی خدمات حاصل کر سکتے ہیں۔ پیٹ کو دقتاً وقتاً اندھا بہراندہ رہا ہر کمرے پر اس سے پیٹ کا دودھان خون بھی ٹھیک ہو جائے گا۔

(۵) اگر آپ گھر طو و دینے "خدا تبارک و تعالیٰ" تہوہ اور اکل کے استعمال کے عادی ہو گئے ہیں تو جتنے جلد آپ انھیں چھوڑ سکیں چھوڑ دیجیے۔

(۶) پانی ایک عمدہ سپرے کی شے ہے اس لیے انا پیچے کہ جسم خوب صاف ہو جائے

تہوہ اور چائے کے استعمال سے تو خون میں سمیت ہی شامل ہوگی

(۷) متوازن غذا کھانی سیکھیے اس کا طریقہ یہ ہو کہ موسمی سب چیزیں

کھائیے لیکن تازہ پھل اور سبزیوں کا سلاڈ نہ کھانا چھوڑیے انھیں کچا

بھی کھائیے اور کچا کچا بھی آلا رٹنی بکرا دھ کو رٹ کا استعمال کیجئے

جو کچھ کھاتے اچھی طرح چبا کر کھائیے۔ دین دین وقت سے زیادہ کھانا

غذا نہ کھائیے اور درمیانی وقفے میں سولے پانی کے ادھک نہ پیا

اپنے دانتوں کو صاف رکھیے اور صبح اٹھتے ہی نمک کے پانی کے پھول

سے منہ اور دھن کو اچھی طرح صاف کر لینا چاہیے۔

یہ خیال ہے کہ ان تدابیر سے آپ نزلے ہی کا مذاکرہ کریں گے بلکہ

کہ اس قدر قوت پیدا ہو گئے کہ دیگر عوارض سے وہ ڈی حد تک محفوظ رہیں

تو جاکا ان تمام ہدایات کو خوب سمجھ کر اپنے اہم وقت آزادی سے کام لیں نزلہ کو

م جڑوں سے اکھاڑ سکیں گے۔

”اسے دفع کر دو“

صحیح شریعت کے مسائل میں یہ ایک متفق علیہ مسئلہ ہو کہ ماری صحت کا دار و مدار بڑی حد تک اس پر موقوف ہو کہ ہمارا طام دفع جسم سے فضلات خارج کرنے کا نظام اپنے ذرا قبض بظافہ کے انجام دہی میں ہر دقت مستعد رہے۔ ویسے تو کچھ ہم کھاتے ہیں پہلے ہضم ہوتا ہو، پھر جسم میں جذب ہو کر جزو بدن بنتا ہو، لیکن ہماری غذا کا سارا ہی حصہ تو جسم میں جذب ہو کر جزو بدن نہیں بن جاتا بلکہ ہوتا ہو کہ جسم اس میں سے اپنے کام کی تمام چیزیں لے لیتا ہو اور اس کے بعد کچھ بچتا ہے وہ گویا اس کا فضلہ ہوتا ہو جسے جسم اپنے چار خباہت، پھیپھڑے، آنتیں، گرت اور جلد کے ذریعے خارج کر دیتا ہو۔ یہاں چھیم کے اسی طریقہ کار سے بھت کریں گے اور بتائیں گے کہ قیام صحت کے لیے نظام دفع کے ان چاروں کا اندوں کو جسم کے فضلات و فاسد مادوں کے اخراج میں کس قدر مستعد ہونے کی ضرورت ہے۔

ہم سانس لیتے ہیں تو آکسیجن یعنی تازہ ہوا ہمارے جسم میں پھیپھڑوں کے راستے داخل ہوتی ہے۔ وہ اس طرح کہ پھیپھڑے آکسیجن کو خون میں داخل کر دیتے ہیں اور خون اسے جسم کے ایک ایک خلیے (ذرتے) کے پاس لے جاتا ہو۔ پھر ہم وہی سانس باہر نکالتے ہیں تاکہ اس دوران میں غلیات کی تعمیر کے سلسلے میں آکسیجن کے خرچ ہو جانے کے بعد جو کاربن ڈائی آکسائیڈ پیدا ہوگی اسے جسم سے خارج کر دیں۔ اس کے معنی یہ ہوتے کہ ہمارے پھیپھڑے ذیل کام انجام دیتے ہیں یعنی ایک تو یہ کہ وہ تمام جسم کو آکسیجن فراہم کرتے ہیں اور دوسرے یہ کہ جسم کی تعمیر کے بعد جو کوڑا کوکٹ رہ جاتا ہو۔ اسے بھی خارج کر دیتے ہیں۔

اب ذرا غور فرمائیے کہ پھیپھڑے اگر اپنے کام میں سست ہو جائیں اور آکسیجن کی جو کچھ مقدار انہیں ملے اسے بھی جسم میں پہنچائیں تو جسم کا کیا حال ہوگا۔ نہ صرف یہ کہ تعمیر ہی کا کام صحیح طور پر انجام نہ پائے گا بلکہ فاسد مادوں کا اخراج بھی تنفس کے ذریعے عمل میں نہیں آئے گا۔ اس کے بعد آنتوں کو لیے۔ ان کا کام بھی ایک حد

تک دہری نوعیت کا ہو۔ چھوٹی آنت میں تو ہضم کا سلسلہ بھی جاری رہتا ہو۔ اس میں صفرا اور بائفراس (جائے کی رطبت) چربی کو اور معدے سے جو نیم ہضم غذا آتی ہو اسے تحلیل کرتی ہو البتہ قولون یعنی بڑی آنتوں میں سلسلہ ہضم قریب قریب ختم ہو جاتا ہو۔ اور یہ آنتیں غذا کے باقی فاسد مادوں کو پانچا خانہ کے راستے سے خارج کرنے کا کام انجام دیتی ہیں۔ اب اگر کسی شخص کو قبض ہو جائے تو اس کے معنی سوائے اس کے اور کیا ہو سکے ہیں کہ فضلہ آنتوں میں رہے اور اس کا زہر خون میں مل کر اپنے نظام جسمانی کو رفتہ رفتہ سموم کر دے۔ اس لیے ضروری ہے کہ اجابت دن میں ایک یا دو مرتبہ ضرور ہو جائے تاکہ آنتوں میں غذا کا فضلہ سڑنے کی ذمت نہ آئے اور قبض سے جو غلطی صورت حالات پیدا ہو سکتی ہو اس سے انسان محفوظ رہے۔ دفع قبض کے لیے مصنوعی ذرائع یعنی غلاب وغیرہ کی عادت ڈالنا صحیح نہیں اس سے قولون کی طبعی حرکت جس کی بدولت فضلہ کا اخراج آنتوں سے ہوتا ہو کمزور ہو جاتی ہو۔ اور قبض جوں کا توں قائم رہتا ہو بلکہ آنتوں کی طبعی حرکت میں فرق آجائے گی بدولت مزید تکلیفیں کھڑی ہو جاتی ہیں بلکہ قبض کے دفع کرنے کا یہ طریقہ سخت معصرت رساں ہو اس سے جہاں تک ممکن ہو کام نہ لیا جائے۔

آنتوں کی طبعی حرکت کی بحالی کے لیے سبزیوں اور پھلوں اور موہر نفی کا روزانہ استعمال اکیس ثابت ہوا ہو۔ موہر نفی پر اسے قبض کو دور کرنے کے لیے ایک اور ترکیب استعمال کیا جاتا ہو اسے بھی سمجھ لیا جائے تو آجتا ہو۔ ۱۵ دانے نفی کے لے کر اس میں اس کے وزن سے دو گنا پانی ڈال کر رات کو بھگو دیا جائے۔ آدھا لیون کا عرق بھی اس میں بھگو دیا جائے صبح اٹتے ہی ہمارے منہ اس کا پانی پی لیا جائے اور نفی خوب اچھی طرح چاکر کھا لیا جائے۔ یہ اپنی جگہ مستقل منہ کی حیثیت رکھتا ہو۔ اگر زیادہ آدمیوں کے لیے بنانا ہو تو فی آدمی ۱۵ دانے نفی کے لے لے جائیں اور اسی مناسبت سے اس میں پانی ڈال کر بھگو دیا جائے یہ پیٹ اور آنتوں کے جملہ امراض کے لیے اکیس کا حکم رکھتا ہو اور جسم کے دفع کو صحیح رکھنے کے لیے اسے قدرتی علاج

کہاں کسی طرح بے جا نہ ہوگا۔

خلیات جسمانی دوران تغذیہ میں کافی مقدار میں تیزابی فضلہ بنتے ہیں جس کے بڑے حصے کو گردے بہ حالت سیال جسم سے خارج کرتے ہیں۔ اسے انگریزی میں یوریا کہتے ہیں۔ اگر آپ کی غذا متوازن ہو اور جسم کا کیمیائی توازن صحیح ہو یعنی آپ کے خون میں تیزابیت کی نسبت القلیت زیادہ ہو اور اس کے ساتھ وقتاً فوقتاً نظام ہضم کو فائے کے ذریعے آرام بھی دیتے رہتے ہیں تب تو فاسد مادوں کی پیداوار ہی جسم میں کم ہو جائے گی۔ اور اسی نسبت سے آپ کے نظام دفع بھی کام کا بار بڑی حد تک ہلکا ہو جائے گا۔ لیکن اگر آپ کی غذا متوازن نہیں ہے جسم میں تیزابیت زیادہ ہو اور کھانے میں بھی آپ پر خوری سے کام لیتے ہیں، غرض نظام ہضم دفع کو آپ نے ایک لدہ میں سمجھ رکھا ہو تو جسم اور خون میں فاسد مادے کثرت سے پیدا ہوں گے اور باوجود جسم کے تمام محتاج پر کام کا بار بڑھ جائے جسے تیزابیت بڑھ جائے گی اور گردوں و دیگر اعضاء کے فعل میں کمی پڑا ہو جائے گی۔

جسم سے فاسد مادوں کو خارج کرنے کا سہل طریقہ یہ ہے کہ غذا کو متوازن کیا جائے۔ پروٹینز یعنی بھی اجزاء، شکر و نشاستہ دار چیزوں کا استعمال کم کر دیا جائے اور سبزیوں، پھلوں اور خشک میوہ جات وغیرہ کا استعمال زیادہ کر دیا جائے۔ سبزیوں میں ٹماٹر، سلاوا، پالک، خرفہ، کاساگ، کاجرس، شلغم و پیٹنڈر کی بھیجیا میں پھلوں میں سنگترہ، سیب، انگور اور میوے کے رس کا استعمال غایت درجے مفید ثابت ہوگا۔ اگر پندرہ دن میں ایک روز ٹھوس غذا کا مکمل فاؤڈ کر لیا جائے۔ اور فقط سنگترہ، انگور کے رس پر رہا جائے تو میثاب کے ذریعے ان تیزابی مادوں کا اخراج ہو جاتا ہے۔ آپ ایک روز فاؤڈ ہی کر کے اپنے ایک دن پہلے کے فاؤڈ سے کافایت والے روز کے اس فاؤڈ سے جو شام کو لیا گیا ہو مقابلہ کر کے دیکھ لیجیے۔ فائے والے روز فاؤڈ وہ آپ لیں گے اس میں نسبتاً گاڑا زیادہ ہوگی۔ یہ کہ جو آپ کو میثاب کی تہ میں بیٹھتی ہوئی نظر آئے گی وہی فضلات ہیں جو تہوں میں جے ہوئے تھے اور جسم کو زہر اکود کر رہے تھے۔

آپ کی جلد کو بھی نہایت اہم کام کرنا پڑتا ہے۔ جب خون دوران گردش میں خلیات سے فضلات لے آتا ہے تو پھر جسم ان فضلات کو پسینے کے ذریعے خارج کرتا ہے۔ یہ لاتعداد کمین ہین سورج جو آپ کی جلد میں قدرت نے بنائے ہیں ان سے

ہی کام تو لیا جاتا ہے۔ لیکن ہمارا تجربہ یہ ہے کہ اوسط درجے کے لوگوں کا نظام دفع اتنا صحیح نہیں ہوتا جتنا کہ ایک تن درست آدمی کا ہونا چاہیے۔ میتن اور سہل دواؤں کے ہزاروں اشتہا اور پیچڑوں اور گردوں کے مبیوں تجربات جن کا نہایت زور تصور کے ساتھ پروپیگنڈا کیا جا رہا ہے اس بات کا متین ثبوت ہے کہ ہمارا نظام دفع خراب ہو اور اپنے کام میں سست ہو گیا ہے اس کے چار سبب ہیں، اول یہ کہ لوگ جتنی غذا کی ان کے جسم کو ضرورت ہے اس سے کہیں زیادہ کھاتے ہیں۔ دوم یہ کہ ہمارے اہل ملک کی عام غذا میں پروٹینز، نشاستہ دار اجزاء، شکر اور چکنائی زیادہ ہوتی ہے اور خون کو صاف کرنے والی غذا میں مثلاً سبزیوں و پھلوں وغیرہ بہت ہی کم ہوتے ہیں۔ کس اس ان لوگوں کو معلوم ہونا کہ سبزیوں اور پھلوں ہی تو وہ غذا ہیں جو ہمارے جسم میں معدنی نمکیات کی ضرورت کو پورا کرتی ہیں اور خون کو صاف بناتی ہو گی خون کا کیمیائی توازن ہی معدنی نمکیات سے قائم ہوتا ہے۔

تیسرے یہ کہ پیچڑوں کو جسم کم سے کم استعمال کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ انھیں تازہ ہولسے محروم رکھتے ہیں جسے بے اور گہرے گہرے سانس لینے کی ورزش نہیں کرتے کہ دوران خون دُور سے دُور حصہ جسم میں پہنچ کر اسے سیلاب کر دے۔ اور پیچڑے خون کے فاسد مادوں کو متغص کے ذریعے خارج کرتے رہیں۔

چوتھے یہ کہ ہم کپڑے عام طور پر غلط قسم کے پہنتے ہیں۔ جسم سے جیسے ہوتے ہوئے ہیں۔ ایسے کہ ان کے پہننے کے بعد جسم کو ہوا لگ سکتی ہو نہ دھوپ اور نہ پانی۔ اس سے جلد کے فعل پر فرق آجاتا ہے۔ لہذا ضرورت ہے کہ ہمارا لباس موٹا اور ڈھیلا ڈھالا ہوتا کہ پسینہ لگنے تو اس میں جذب ہو جائے اور فضا گرمیوں میں دو وقت ضرور غسل کیا جائے تاکہ پسینے کی راہ سے جو میل بچل و فضلات جسم سے خارج ہوتے ہیں وہ جسم ہی پر چپے نہ رہیں بلکہ دھل جائیں اور جسم پاک و صاف ہو جائے۔

یہاں تک آپ نے یہ تو بخوبی سمجھ لیا ہوگا کہ ہمارے نظام دفع کے یہ چاروں محتاج ہماری صحتی زندگی میں کیا اہمیت رکھتے ہیں۔ یہ اگر کسی سبب سے سست پڑ جائیں اور اپنے فرائض کی انجام دہی میں کوتاہی برتیں تو ہمارا جسم مسموم ہو کر رہ جائے۔ یہ زہر جو ہمارے جسم میں پیدا ہوتا ہے اس کی خاصیت یہ ہے کہ یہ انسان کو فوراً ہی ہلاک نہیں کرتا بلکہ رفتہ رفتہ ماحول

معلوماً

دوا دی جاتے تو وہ برداشت نہیں کر سکتا۔ زیادہ سے زیادہ روزانہ خوراک کے لیے صرف ۲۰۰ مکعب سنتی میٹر کی مقدار ش کی گئی ہو۔ یعنی ۲۰۰ صبح کو ۲۰۰ ختم کو۔ اس طریقہ علاج کا مفید اثر فوراً رونما ہوتا ہے اور ۲ گھنٹوں تک قائم رہتا ہے۔ ایسے مریضوں کو عام طور پر مسلسل تین روز تک انجیکشن کی ضرورت ہوتی ہے۔

اس طرح کے فاقہ زدہ بیماروں کے علاج کے لیے جو مختلف طریقے استعمال کیے گئے ان کی تیاری و تنظیم کے دوران میں یہ معلوم کر لیا گیا کہ مناسب طریقہ پر تیار کیا ہوا "تخمیری ہائڈرو لائزٹ" سب سے زیادہ سستا اور کارآمد ہوتا ہے۔ اور اسی سلسلے میں یہ بھی معلوم ہو گیا کہ "نیاتی" پروٹینو لائٹل شٹر پیپین "جو بہت سستے داموں تیار کیا جاسکتا ہے" اس ضرورت کو پورا کر دیتا ہے۔ اس کی حیرت من "۸۵ ڈگری سنٹی گریڈ" ہوتی ہے۔ اور اس کے رد عمل کی پیداوار ہیشامین سے پاک ہوتی ہے جب "پیپین" کا انتخاب کر لیا گیا تو اس کی "زمین" کے انتخاب کے لیے ٹھیکروں کی دکان میں "گوشت کے پروٹینی اجزاء" پر پڑیں۔ کیوں کہ "کیسین" اور "نیاتی پروٹین" پر اس کا عمل محدود ہوتا ہے۔

اس لیے جو پروٹین ہائڈرو لائزٹ استعمال کیا گیا وہ حقیقت میں گوشت کا ہضم شدہ پیپین یعنی نرم و دھنی نشوونما تھا۔ اس کو پہلے سے ہضم کر دینے کا عمل ۲ گھنٹوں تک کھاس ڈگری سنٹی گریڈ کی حرارت میں کیا جاتا ہے اور جو غیر ہضم شدہ پروٹین اور میٹا پروٹین بہت ہی کم مقدار میں باقی رہ جاتے ہیں اور جن سے خراب رد عمل کا امکان پیدا ہوتا ہے انہیں "پلی ایڈ" کی حرارت پر بار بار سمجھ کر کے باہر نکال دیتا ہے۔ اس کی تیاری کے دوران میں اسے تمام جراثیمی سمیت سے دور رکھا جاتا ہے اور جب یہ سامتی فک پیداوار حاصل ہو جاتی ہے تو اس میں گلوکوز اور سوڈیم کلورائیڈ ملا دیا جاتا ہے تاکہ جو مرکب تیار ہو اس میں پانچ فی صدی گلوکوز اور پانچ فی صدی سوڈیم کلورائیڈ بھی شامل ہے۔ بعد میں اس مرکب پر اطلاق جراثیم کا عمل کیا جاتا ہے۔ اور ہتھال کے لیے دینے سے پہلے اس کے حیاتیاتی عمل کو تینوں پراپٹی طرح جانچ لیا جاتا ہے۔

جس طرح پہلے سے ہضم شدہ کاربوہائیڈریٹ "یعنی شکر" اجزاء کو مریض کے جسم میں پہنچانے کے لیے گلوکوز کا درون شریانی انجکشن دیا جاتا ہے، بالکل اسی طرح نشوونما کی ہتھال

فاقہ زدہ اور بیمار محتاجوں کا نیا طریقہ علاج

۱۹۳۳ء کے تجویز بحال میں کلکتہ کے ہندوستانی ڈاکٹر نے تجویز اور جملائے فاقہ کشی محتاجوں اور بیماروں کے لیے ایک نیا طریقہ علاج دریافت کیا ہے جسے "معالجہ قحط"

(F Treatment) کا نام دیا گیا ہے اس طریقہ علاج میں

ان فاقہ زدہ بے نواؤں کو جو عدم تغذیہ کے مہلکے ہوئے خطرناک

جسمانی خلو کے باعث شدید نقابست اور بے حسی میں مبتلا ہوتے

ہیں پروٹین ہائڈرو لائزٹ ہڈی، انجیکشن دیا جاتا ہے۔

کلکتہ کی گلیوں سے جو مریض انجکشن لیں ان میں

دخل کیے جاتے ہیں وہ تین جاعتوں میں مجموعی حیثیت سے

تقسیم کئے جاسکتے ہیں (۱) وہ لوگ جو صرف فاقہ زدگی اور عدم

تغذیہ کے باعث جسمانی خلو میں مبتلا ہو گئے ہیں ۲) وہ لوگ

جو اس جسمانی خلو و نقابست میں فاقہ زدگی اور بیماری کے شریک

اسباب کی بنا پر مبتلا ہیں ۳) وہ لوگ جن میں نسبتاً بہت کم

جسمانی خلو پیدا ہوا ہے مگر وہ شدید مرض میں مبتلا ہیں۔

اس نئے طریقہ علاج کی تفصیل یہ ہے۔ مریض کو پینون

گلوکوز کا درون شریانی انجیکشن دیا جاتا ہے مگر اس کام کو

بہتر طریقہ پر انجام دینے کے لیے تیز میڈن "سگے آلہ نقل ادویہ"

گراس فوٹرن سیٹ سے

مدد لی جاتی ہے۔ وہ اس طرح کہ بوتل کا پیچ دار کارڈ الگ کر دیا

جایا اور بوتل میں آلہ نقل دوا کارڈ اچھی طرح دھوئے اور

عمل اطلاق جراثیم کے بعد لگا دیا جاتا ہے۔ اب بوتل کو الٹ کر

لٹکا دیا جاتا ہے اور بڑی نلکی پر جو شکلیج لگے ہیں ان کو اس طرح

بٹھا دیا جاتا ہے کہ بوتل کے اندر والی سیال دوا ایک ایک تھوہ

کر کے (دس تھوہ فی منٹ کے حساب سے) باہر آتی ہے اس

کے بعد ان قطرات کو بذریعہ انجیکشن شریالوں میں دخل ہوتے

رہنے کا انتظام کر دیا جاتا ہے۔ یہ ایک خاص قسم کا سست

دخا انجیکشن ہوتا ہے جس میں دوا بہت آہستہ آہستہ جسم میں نقل

ہوتی رہتی ہے اور ۲۰۰ مکعب سنتی میٹر سیال پورے ایک گھنٹے

میں اندر پہنچایا جاتا ہے۔

آر فاقہ زدہ مریض کو اس سے زیادہ سرعت کے ساتھ

شخص کو بھی ہلاک کر سکتی ہو۔

بطنی حلقہ یہ خیال ظاہر کرتا تھا کہ موت یا تو فوری صدمے کے باعث واقع ہوتی ہو یا بھاری ہوائی دباؤ سے بھی پیشہ باعث جاتے ہیں اور اخراج خون کے باعث انسان مر جاتا ہو لیکن پھیلے ذون بزر راہل انفر میر بری کے سینٹر اور تجربے کا راجتی ماہر ڈاکٹر ایف۔ سی۔ آوے نے اس سلسلے میں ایک نیا نظریہ پیش کیا ہو۔ ایک مریض جو برقی لائنوں کی مرمت کا کام کرتا تھا ڈاکٹر آوے کے پاس اس حالت میں لے جایا گیا کہ اس کی نبض ساقط ہو چکی تھی۔ ایک گھنٹے تک اس کو معنوی متعش کے ذریعے بچھن دیا گیا۔ لیکن پھر پھر دس تک ذرا بھی ہوا نہ پہنچی ڈاکٹر آوے نے اس کے حلق میں انجلی ڈالی تاکہ ہوا کے دھل ہونے میں مدد ملے۔ مگر کوئی نتیجہ نہ نکلا۔ پھر بروکی نلکی اندر داخل کی گئی۔ مگر یہ عمل بھی بے سود آتا ہوا۔ الغرض وہ مریض چکا تھا اگلے زندہ کرنے کی کوئی ترکیب عمل میں نہیں لائی جاسکتی تھی جب اس کا پس مرگی معائنہ کیا گیا تو معلوم ہوا کہ اس کا "لسان المرمار" یعنی وہ کرکری جو زبان کی جڑ میں سمجھ کے دل سے کوچھپاے رہتی ہو سختی سے بند ہو گئی تھی ڈاکٹر آوے کہتے ہیں کہ وہ ایسے مکمل طور پر بند گئی تھی کہ میں اس اپنی انگلی سے اٹھا نہ سکا بلکہ اس کا م کے لیے مجھے ایک چاقو کی نوک استعمال کرنی پڑی۔

اس کے بعد ڈاکٹر آوے کہتے ہیں۔ لسان المرمار کا اس طرح برابر بیٹھ جانا کوئی اتفاقی چیز نہیں ہو بلکہ کسی خاص مقصد یا عمل کو ظاہر کرتی ہو، اغلباً یہ ایک تحفظاتی عمل تھا۔ معلوم یہ ہوتا ہو کہ جس برقی لہر نے اس شخص کو ہلاک کیا تھا اس نے ایک غیر فطری راستہ اختیار کیا تھا جس کا نتیجہ ہوا کہ غیر فطری اور تیز و تند نفس یا زور زور سے ہانپنے یا دم گھسنے کے باعث اس کی لسان المرمار سمجھ کے سولج میں بالکل بیٹھ گئی تھی۔ اس پر ڈاکٹر آوے یہ خیال کرتے ہیں کہ لسان المرمار کا تجربے میں بیٹھ جانا "بلا سٹ" کے باعث موت واقع ہونے کا بھی ایک سبب ہو سکتا ہو۔ ہم کے پھٹنے سے جو ہوائی دباؤ پیدا ہوتا ہو وہ سینے کو زور سے بھینچ دیتا ہو۔ اور تھوڑی سی ہوا کو باہر نکال دیتا ہو۔ چوں کہ سینہ بیک دار ہوتا ہو وہ بھینچ جانے کے بعد پھر پھیلتا ہوا ہوا تیزی سے اندر کی طرف کھینچتی ہو۔ تیز جھپٹ کے ساتھ ہوا یہ داخلہ یا زور سے ہم اصلی حالت کی بحالی کی کوشش کر سکتے ہیں لسان المرمار کو سخت دھکا دے کر جٹا سکتا ہو اور اس کے اثر کو اس کم دباؤ والی ہوائی لہر سے بھی تقویت پڑ

پورا کرنے کے لیے اس پر دھین باؤر دلا زریٹ کا انکیشن دیا جاتا ہو۔ فائدہ زدگی سے جو خطرناک حالت مرض پیدا ہوتی ہے اس میں مریض کو ناز و جن کی ضرورت ایک تن درست آدمی کی بہ نسبت کہیں زیادہ ہوتی ہو۔ جب جسم کے پروٹینی اجزائی سے ختم ہونے لگتے ہیں تو مریض کی زندگی بچانے کے لیے اس کے جسم میں پروٹین کی فراہمی ایک بنیادی اہمیت رکھتی ہو۔ اگر "حراری" ضرورتوں کو پورا کرنے کے لیے کافی مقدار میں صرف کلوروز دیا جائے تو تھوڑی مدت تک بھی زندگی قائم نہیں رہ سکتی۔ فائدہ زدگی کے ایسے مریضوں کو جن کا خلوص جسمانی ترقی کر گیا تھا لگو کو دینے کے کافی تجربات کے بعد اسی نظریہ کی تصدیق ہوتی ہو۔

ہوا کے شدید دباؤ اور تیز و تند جھونکے کو موکھین واقع ہوتی ہو؟

کسی بڑے گولے یا بم کے پھٹنے ہی ہوا میں ایک شدید باؤ پیدا ہوتا ہو اور اس کا وہ تیز و تند جھونکا جسے (Blast) کہتے ہیں، بعض آدمیوں کی ہلاکت کا باعث ہو جاتا ہو اس طرح موت کیوں واقع ہوتی ہو اس کا سبب سائنس دانوں کو معلوم نہ تھا۔ مگر اب موت کے اس پراسرار سبب کو معلوم کرنے کوشش کی جا رہی ہو اور امید ہے کہ جلد اس راز کا پتہ لگایا جائے گا۔ ان کے مشہور طبی رسالہ "لینٹ" میں یہ جدید تحقیقات مندرجہ ذیل واقعے کی صورت میں بیان کی گئی ہو۔

ہوائی بم باری کے بعد جب مکانات کا بلند اور منتشر ٹوٹ ٹوٹ پھوٹ کے بعد بیٹھ گئے تو فوراً زخمیوں کی تلاش کی گئی۔ اس تلاش میں صرف ایک آدمی ملا۔ لانی کے اندر ایک شخص پڑا ہوا تھا۔ بظاہر اس پر کسی طرح کا تشان، ضرب یا سونچگی کی علامت نہ رہتی، مگر وہ مریض چکا تھا۔ ڈاکٹروں نے کہا کہ یہ شخص "بلا سٹ" یعنی ہوائی دباؤ کے ضرب شدید یا جھونکے سے مر گیا ہو۔ مگر یہ گول مول بات تھی۔ اس سے کسی کو کچھ معلوم نہ ہوا۔ سوال یہ تھا کہ بلا سٹ سے موت کیوں واقع ہوتی ہو؟

بعض لوگوں کا خیال تھا کہ قریب پھٹ پڑنے والے بم کی ہیبت ناک صدا موت کا باعث بھڑکتی ہو۔ یہ بھی ہو سکتا ہو کہ ہوا کا شدید دباؤ یا ایک تمام جسمانی وظائف کو روک دیتا ہو مگر حقیقت یہ کسی طبیب کو معلوم تھی نہ غیر طبیب کو۔ پس اتنا ہی معلوم تھا کہ "بلا سٹ" ایک پراسرار ہوا ہو جو کسی وقت کسی

سلیات

ہو گئے تھے۔ اگرچہ اسٹاکا دہی اثر ہوتا ہے جو ڈاکٹر آریو نے بیان کیا ہے تو بسان المرزا کو فوراً کھول دینے سے ہاتھ پرے میں ایک کھوکھلی سلائی دھل کر دینے سے موت روکی جاسکتی ہے۔ اس کا تجربہ ہوگا کہ ٹھلا باقی نہیں رہے گا اور مریض جلد فطری حالت کی طرف لوٹ آئے گا۔

کسی بڑے سینہ کی دیوار کو باہر کی طرف کھینچی ہو یا پھر اسی طرح جیسے ہریادی کے وقت کھڑکیوں کے شیشے باہر کی طرف کھینچ دیے اور کل کر چھوڑ دیا جاتا ہے۔ یہی سبب ہے کہ کھجورے کے اندر اپنی مخصوص جگہ پر بسان المرزا مارکیتہ بیٹھ جاتی ہے۔ طبی تاریخ میں ایسے مریضوں کی حالت بھی موجود ہے جو دوائے بیوڈ دینے کے بعد کھجورے میں بسان المرزا کے بیٹھ جانے کا شکار

ہندوستان کے ہر شہر اور قصبے میں ہنگامی اور انجینئرنگ کی ضرورت ہے۔

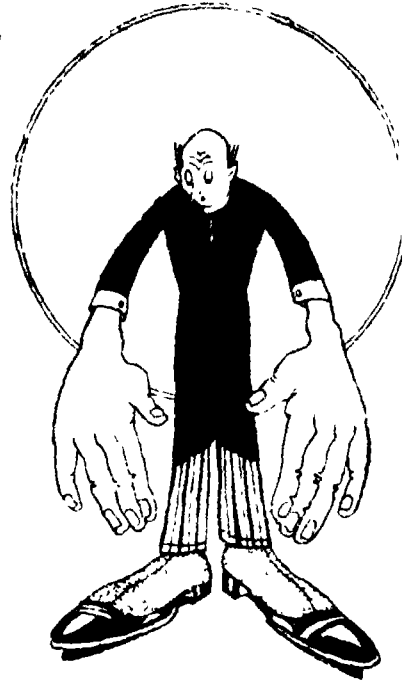
ہماسوں۔ داد جلیل۔ پھوڑے پھنسیوں اور عارض کن پھیر گئے کے در و دروانی قبض وغیرہ میں ہر گھر میں ہوتے ہیں۔ اس لیے صافی ہر گھر کی ضرورت ہے۔ خون اعلیٰ جسم کے بدوش کرنا نہ ممکن جب جراثیم اور دھبے مائے حکم کرتے ہیں تو باجے خون کی قوت کم زور ہو جاتی ہے اور خون حباب ہو جاتا ہے اور سخت لخت پیالیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

صافی ہندوستان کا پھولنا وغیرہ جو دھبے مائوں اور جراثیم کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں صافی سے اچھے ہو جاتے ہیں۔ آنتوں میں بھی ہر وقت ایسے جراثیم ہوتے ہیں جو اپنا دھبہ برا خون میں لٹاتے ہیں اسی لیے خدا سا بھی قبض ہو اور صافی کی ایک نعلی راگ بلانی چاہیے۔ صافی۔ خون صاف کرنا والی..... ہر گھر میں بچوں بڑوں کے لیے رکھنے کی چیز۔ (تندوم بھی لڑائی کیے) قیمت فی سفیش صرف ایک روپیہ (علی) (تندوم بھی لڑائی کیے)

تیار کردہ ہستاد و دواخانہ لیوٹریز دہلی (صافی ٹاؤن)

خلو کتابت کرتے یاد دلاؤ گاتے وقت
"صافی ڈاؤنٹ ضرور لکھیے"

اعصاب کی انوکھی حرکتیں



نوٹ ۱۔ اعصاب کی انوکھی حرکتیں بہت دلچسپ اور کبھی کبھی مضحکہ انگیز ہو ا کرتی ہیں۔ مثلاً اگر کمرے کی دیوار گھڑی گھٹ گھٹ کر رہی ہے تو آپ بھی اپنی انگلیوں کو مال دینے لگتے ہیں۔ دروازہ باکھڑکی بند کر کے باہر نکلنے کے بعد آپ تیزی سے واپس آکر پھر دیکھتے ہیں کہ حقیقت میں دروازہ بند ہوا تھا یا نہیں۔ اسی طرح کی لاتعداد حرکتیں ایک اندرونی عصبی ترغیب کا نتیجہ ہوتی ہیں اس مضمون میں آپ دیکھیں گے کہ یہ اعصابی مظاہرے دنیا کے بہت سے لوگوں میں مشترک ہو کر رہے ہیں اور یہ ثبوت اس بات کا ہے کہ اکثر آدمی زیادہ حساس اور دہی دافع ہو گئے ہیں۔ ہمدرد محبت

یہ شخص حسوس کر رہا ہے کہ اس کے ہاتھ پر سوچ گئے ہیں حالانکہ حقیقت یہ نہیں ہے۔ یہ اس کے "احساس" کا قصور ہے۔

ہوتے ہیں جس کو (Folie De Doute) یعنی "شکی پن" یا "شک کا جنون" کہتے ہیں۔ انتہائی حالتوں میں اس کا نتیجہ یہ ہو سکتا ہے کہ بعض کی قوت فیصلہ بالکل جھپٹ جاتی ہے، اور وہ اس معمولی سی بات پر تذبذب کرتا ہے کہ دروازے باہر نکلنے میں دایاں پر پہلے بڑھائیے یا بائیں پر پہلے ریکا رہیں ایسی بھی مثالیں موجود ہیں کہ اس تذبذب کے باعث مریض نے حرکت کرنا ہی قطعاً ترک کر دیا ہے۔ یہ ایک انتہائی حالت ہے لیکن ہم میں سے بہت سے لوگ ایسے ہیں جن کو اس عصبی بیماری کا بہت ہی ہلکی مقدار میں ایک خفیف سا جھکا لگ جاتا ہے۔ مثلاً ہم گھر سے باہر نکلنے میں اور دروازہ بند کر دیتے ہیں۔ اس کے مقفل کرنے وقت لمبے کے اندر چالی دھونے کی آواز ہمارے کانوں میں آتی ہے۔ پھر بھی ایسا ہوتا ہے کہ چند قدم چلنے کے بعد ہم واپس آتے ہیں اور دوبارہ اس امر کا یقین حاصل کرنا چاہتے ہیں کہ دروازہ حقیقت میں بند ہو گیا تھا یا نہیں کمرے کی روشنی گل کر کے ہم دوسرے کمرے میں چلے جاتے ہیں۔ پھر بھی ہم چند بار پھر گرد مچھرتے ہیں کہ روشنی بجھی ہو یا نہیں اسی سے ملتی جلتی ایک دوسری عادت ہوتی ہے جسے (Delire Du Toucher) یعنی چھونے یا لمس کا مرض کہتے ہیں۔ اس میں یہ ہوتا ہے کہ آپ سڑک پہ جا رہے ہیں مگر اپنی عصبی تقریب کے باعث لاشیں کا ہر جھپٹا چھونے پر

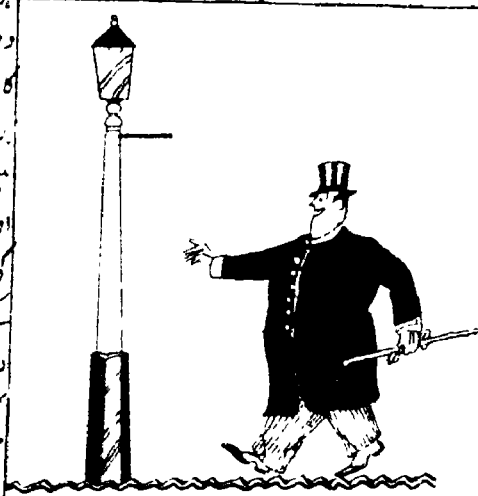
دنیا کی نئی زندگی اور معاشرت کے پیدا کیے ہوئے دباؤ اور تناؤ کے باعث انسانوں میں اس طرح کے بہت سے عصبی نقص پیدا ہو جاتے ہیں کہ دیکھنے والوں کو ان کی حالت قابل رحم اور لائق ہمدردی معلوم ہوتی ہے۔ لیکن ان کے علاوہ بعض ایسی اعصابی حرکتیں بھی لوگوں سے سرزد ہوتی ہیں جو بہت سنگین یا اہم نہیں ہوتیں مگر اس درجہ مضحکہ انگیز ہوتی ہیں کہ ان میں مبتلا رہنے والے حضرات دوسروں پر یہ باتیں طے ہر نہیں ہونے دیتے تاکہ لوگ ان کی ہنسی نہ اڑائیں۔

اگر آپ بھی بات سننا چاہتے ہیں تو حقیقت یہ ہے کہ تقریباً وہ تمام لوگ جن کے مزاج میں تناؤ زیادہ ہوتا ہے اور ان کی نوعیت کے باعث عصبی نظام کی کمان ہر وقت چڑھی رہتی ہے وہ چھوٹی چھوٹی اعصابی حرکتوں یا تحت شعوری عادتوں میں مبتلا رہتے ہیں۔ اطمینان ان خفیف اعصابی نقص کو بہت سے نام دے رکھے ہیں اور ان کی فہرست بہت لمبی ہے۔

بہت سے لوگ ایک خاص عصبی عادت میں مبتلا

”مجبور“ ہیں۔ اس طرح کی مختلف عادتیں لوگوں میں ہوا کرتی ہیں۔ لیکن وہ یہ محسوس نہیں کرتے کہ کیا کر رہے ہیں۔ دیکھا گیا ہے کہ اگر ایسے لوگ کسی درمیانی کھیمے کو چھو، بھوں جاتے ہیں تو کسی نہ کسی بہانے سے اپنا دل کو سمجھا کر پھر اس کھیمے کی طرف واپس آجاتے ہیں اور اسے چھو کر آگے بڑھنے سے ان کو اطمینان قلب نصیب ہوتا ہے۔

بعض لوگوں میں دوسری کمزوریاں ہوتی ہیں۔ اور تحت شعوری طور پر اعداد سے کھینچتے ہیں۔ مثلاً وہ کسی موٹر میں بڑھ جاتے یا ریل کے تلبے میں بیٹھتے ہیں۔ اور اس کا نمبر دیکھ کر اس کو چوڑے گھٹانے، ضرب دینے یا تقسیم کرنے لگتے ہیں۔ اس کے سنے یہ ہیں کہ ایسے اشخاص ایک ایسی دماغی حالت میں مبتلا ہوتے ہیں جسے ”مجبور کر دینے والا“ (Compulsion) کہتے ہیں۔ اگر آپ ”دسی خاص“ عدد سے نفرت ہے تو آپ اس عدد والی موٹر بس یا دوسری گاڑی میں کبھی سفر نہیں کریں گے۔ بعض ایسے بد نصیب بھی ہوتے ہیں جو چلتے پھرتے کے وقت اپنے قدموں کی تعداد ایک گنتے پر مجبور ہوتے ہیں۔ اس طرح کے بہت سے لوگ ہوتے ہیں لیکن وہ کبھی کسی پاگل خانے یا دہشتی شفا خانے میں نہیں دیکھے جاتے۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ خلل اعتقاد کے مرض نے ان کو نہت چھو دیا ہے۔ ان پر دیر احاطہ نہیں کیا ہے۔ بہت سے کاؤ باری



یہ حضرت جب بچے تھے تو ان کی آیات ان کو جلی کا کھپا جھونے سے منع کیا تھا۔ اب بڑے ہوئے تو واقعہ تو بھول گئے لیکن کھمبہ جھونے کی اندرونی ترغیب باقی رہ گئی۔

بعض لوگ اپنے نام یا دستخط کی پتے میں بھی حروف کے اعداد کا خیال رکھتے ہیں اور کچھ لوگ ایسے ہیں جو ہر صورت میں ۴ کے عدد سے بچنے اذہر، کا عدد اختیار کرنے پر مجبور ہوتے ہیں۔ اگر کوئی شخص سی شہادت اپنے دستخطوں میں صرف تین حروف دے دے، استعمال کرے تو سمجھ لینا چاہیے کہ وہ ۴ سے بچتا چاہتا ہے اور تین کو اختیار کرنے کے لیے ایک اچھی جھڑپ جھکا ہوا حرکت کر رہا ہو جلی ماہر ایسے لوگوں کو (Psychasthenic) کہتے ہیں۔ ایک خاص قسم کے دماغی یا ذہنی خلل میں مبتلا سمجھتے ہیں۔ اس سلسلے میں یہ حقیقت دلچسپی سے خالی نہیں ہے کہ تاریخ کی تمام مشہور اور غیر مشہور شخصیتیں اس نفس میں کسی حد تک مبتلا ہوتی ہیں۔ مگر چون کہ ان کے تحت شعوری دماغ کو ایک کھلا ہوا عملی راستہ مل جاتا ہے اس لیے وہ بڑے آدمی بن جاتے ہیں اور کامیاب ہو جاتے ہیں۔ اس کے برعکس جو لوگ نامی کامیاب ہوتے ہیں وہ معمولی آدمی رہ جاتے ہیں اور اپنے فعل و افاع کی عمل سرگرمیوں کی تسکین کے لیے سڑکوں پر لاشیون کے کھیمے لگتے اور چھوٹے پھرتے ہیں وہ اپنے دل میں ان حرکتوں پر رشک بھی محسوس کرتے ہیں پھر بھی وہ مجبور ہیں۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ نہلمیں ایک غیر معمولی اداوت الفطرت ”مختل الدماغ“ تھا اور اگر آج وہ زندہ ہوتا تو ممکن ہے ایک ممتاز مریض کی حیثیت سے کسی ماہر اعصاب کے زیر علاج ہوتا۔ مضمون اعصاب کی

باندی کا جنون اس میں بہت ترقی کر گیا تھا وہ اعداد ہی کو غافل نیک یا ناں بد سمجھنے لگا تھا۔ وہ اکثر کہتا تھا کہ جب سے وہ ”شہنشاہ“ ہوا ہے اس کی قسمت چلت گئی ہے۔ اس میں بھی ایک عددی نکتہ تھا۔ اس کا سبب یہ تھا کہ باشندہ کارسیکا کی فہمیت سے اس کے نام کے آخری حصے کی بجائے ”بونا پارٹے“ (Buonaparte) تھی جس میں ۱۰ حروف تھے لیکن جب وہ تخت نشین ہوا اور رسم تاج پوشی ادا کی گئی تو اسے اپنے

مگر وہ کرتے یہی ہیں کہ جب خطا کھینچتے ہیں تو تین مرتبہ اس کو از سر نو شروع کرتے ہیں۔ یہ ایک معمولی سی بات ہے مگر اوپر ۴۰ اعداد شماری یا اعداد بازی، کا جو تذکرہ کیا گیا ہے وہ تحت شعوری طور پر طرح طرح کی صورتوں میں رونما ہوتا ہے۔ اظہار اس مرض کو تحت شعوری خلل دماغ کہتے ہیں۔ بعض لوگ ایسے ہوتے ہیں جو درختوں سے پہل توڑ کر حج کرنے یا آلودوں کو ٹوکے میں رکھتے وقت ان کو گھٹنے کے لیے مجبور ہیں اگر ان کو اس سے روک دیا جائے تو وہ کام ہی کرنا چھوڑ دیں گے۔

دنیا کی کوئی طاقت ان
حضرت کو ہرگز نہیں روک
سکتی۔

۴ ۵ ۶
۸ ۹
۱۰ ۱۱

نام کو فرانسسیسی
بنادینا پڑا
اور
اس
کی
سبج
’بوناپارٹ‘
ہو گئی



(Bonaparte)

جس میں بوجھ ہوتا ہے اس ایک
جوت کو کم کر دینے کے عمل سے بونپن کو
دہم میں مبتلا کر دیا اور وہ سمجھ گیا کہ اب بات
بگڑ گئی ہے اور برداشت کر رہا ہے۔

ایک دوسری قسم کا خلل اعصاب کبھی کبھی

اس صورت میں رونما ہوتا ہے کہ انسان اپنی حقیقت ہی
کو کھو بیٹھتا ہے۔ وہ سمجھتا ہے کہ اس کا جو دہی ختم ہو چکا ہو
یعنی اب وہ ”نہیں ہے“ اس کے چاروں طرف دنیا کو ب
لوگ چلتے پھرتے، ہنستے بولتے اور اپنے معمولی کام کر رہے
رہتے ہیں، مگر اس کا بے نصیب کو کسی طرح اس امر کا یقین ہو جاتا
ہے کہ وہ باقی دنیا سے خارج ہو چکا ہے۔ یہ ایک ایسی چیز ہے
جیسے کوئی ”ازدہا شیشہ“ اس کے اور باقی بنی ذریعہ انسان
کے درمیان حائل کر دیا گیا ہو۔ ممکن ہے یہ خیال چند گھنٹوں
تک رہے یا چند منٹ ہی میں غائب ہو جائے، مگر جب تک
رہتا ہے مریض کی زندگی کا باعث ہوتا ہے۔

لیکن یہ خوف زدہ ہونے کی کوئی بات نہیں جو مریض
کو سمجھ لینا چاہیے کہ یہ بھی ایک عصبی شعبہ ہے، اور دوسروں
کو بھی یہ مضحکہ خیز احساس ہوتا ہے۔ جن علاقوں میں برقیاری
زیادہ ہوتی ہے وہاں کسی شدید برف باری کے بعد بھی چند
آدمیوں کو اس طرح کی گمشدگی یا معدوم ہو جانے کا احساس
ہوتا ہے۔ سائنس اس کی تشریح یوں کرتا ہے کہ سردی کی
شدت کے باعث خلل اعصاب کا مریض اس خاص قسم کی

تکلیف میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

اس مرض کی بہت سی مختلف نوعیتیں ہیں۔ مثلاً
کسی کو بیک ایک یہ محسوس ہوتا ہے کہ اس کے ہاتھ اور پیر پھل گئے
ہیں۔ یہ دہم اس حد تک پہنچتا ہے کہ حقیقت میں اس کو اپنے
ہاتھ اور پیر متورم اور بڑے بڑے ٹکیوں کی طرح بھاری معلوم
ہونے لگتے ہیں۔ وہ ہزاروں پر غور کرتا ہے۔ ان کا مفت بلہ
دوسروں کے ہاتھ پیروں سے کرتا ہے۔ کبھی کبھی بیانش کے
ذریعہ بھی جانچ پڑتال کرنے سے باز نہیں آتا، مگر کسی طسوج
اس کو اس امر کا یقین ہی نہیں ہوتا کہ اس کے ہاتھ پیر
پھولے ہوئے نہیں ہیں۔

ان کے علاوہ وہ تمام امراض جو ’فوبیا‘ (Phobia)
یعنی ”ترسیدگی“ کے ضمن میں آتے ہیں۔ اسی طرح کے عصبی
اختلال سے متعلق ہیں۔ یونانی زبان میں ”فوبیا“ کے معنی
”خوف“ یا ”خوف زدگی“ ہیں لیکن بھی اصطلاح میں یہ
اس مبہم، اور غیر واضح خوف و ہراس کو کہتے ہیں جو بگڑ گئی
دماغ پیدا کرتا ہے، اعصابی خلل کا نتیجہ ہوتا ہے اور مریض
یہ جانتے بغیر کہ وہ خوف زدہ ہے ایک خاص قسم کی دہی
خوف زدگی میں مبتلا رہتا ہے۔ مثلاً بعض لوگ ریل
گاڑی میں بیٹھے ہوئے کسی شریک سے گزرنا
بہت نہیں کرتے۔ یا تین دوڑے ریلوے پر
سفر کرنا ان کے لیے ناممکن ہوتا ہے۔ ان
کی سمجھ کا مقبول حصہ ”ان سے یہ کہتا
میں کہ یہ ریلوے بالکل محفوظ ہے
وہ اس پر آرام سے سفر کریں گے
مختل ہوتی ہی دیر میں ”شریک
نکل آئیں گے، مگر وہ
معقولیت“ کو ہاتھوں
میں اور سفر نہیں
”متنگی“ دتاریکی
میں مبتلا
ہو جاتا

اور

سے باہر

”عصبی نا

پھر بھی مجبور ہو جاتے

کر سکتے۔ ایسے لوگ

کے ایک خیالی مانچو یا

رہتے ہیں۔ وہ کسی جگہ بند

سے خوف کھاتے ہیں طبی

اصطلاح میں اس

بیماری کو ”احتباسی

خوف زدگی“ (Claustrophobia) کہتے ہیں

وہ کسی جگہ بھی ”بند“ یا ”محصور“ ہونے سے ڈرتے ہیں اور ان کا دم گھٹنے گھٹتا ہے۔ اگر ایسے لوگوں کو ساری دنیا کی دولت بھی یہ طور ”انعام“ پیش کی جائے جب بھی وہ ”نیو بیل“ میں سفر نہیں کریں گے۔

بعض لوگوں کو یہ بیماری اتنی شدید نہیں ہوتی۔ بلکہ ایک خفیف سا جھٹکا لگا ہوا ہوتا ہے۔ مگر وہ کسی ڈاکٹر کے پاس نہیں جاتے اور زندگی بھر ایک جگہ ہی پریشانی میں مبتلا رہتے ہیں۔ مثلاً صاحب وہ تھیں کسی عبادت گاہ میں جاتے ہیں تو ہمیشہ باہر کی نشست حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ وہ اگر لوگوں کی سیر دیکھیں اور اندر جا کر بیٹھ جائیں تو سخت ترین تکلیف محسوس کرنے لگیں گے۔ ہونٹوں میں بھی کچھ لوگ ایسے ہوتے ہیں جو کبھی کسی گوشے میں بیٹھنا پسند نہیں کریں گے بلکہ اس امر کے متضرر ہونے کے کوئی کشادہ جگہ خالی ہو جائے تو بیٹھ جائیں۔ اسی کے بالکل برعکس وہ مختل الدماغ لوگ ہوتے ہیں جو ہمیشہ انسانوں کے جنگل سے دور کسی گوشے ہی کی نشست اپنے لیے منتخب کرتے ہیں جب خود کسی میں یہ عصبی کمزوری نہیں ہوتی تو وہ دوسرے لوگوں کی ان جھٹکیاں دیکھ کر ہنسنے پر ہنسنا آسان سمجھتا ہے، لیکن مبتلائے مرض لوگوں کے لیے یہ سب باتیں ایک حقیقت کا حکم رکھتی ہیں۔ اگر کھینچے بھاگتے والے شخص کو آپ زبردستی پکڑ کر کسی بڑے انسانی اجتماع یا میلے میں لے جائیں گے تو یہ ایک بے جی کی حرکت ہوگی۔ صرف یہ کہہ دینا کہ ”یہ کچھ نہیں ہے“ یا ”اس میں کوئی بات نہیں ہے“ اس کے لیے کافی نہ ہوگا اس کا نتیجہ تو یہ ہوگا کہ بعض آدمی نوشر ہوجائیں گے اور بعض آدمی پہلے سے زیادہ بیمار ہوجائیں گے۔

حقیقت میں یہ کہنا بھی صحیح نہیں ہے کہ ”اس میں کچھ نہیں“

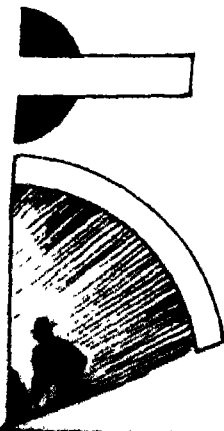


آج کلستان کی زمین دندیل میں بیٹھے سر حضرت ڈالتے ہیں
مبادا وہ دب کر کھلے جائیں۔

جہاں پا عصبی نہیں بلکہ عصبی دماغی ہے مریض کے لیے دماغی کا لفظ بھی باعث خوف زندگی ہو سکتا ہے اور اس کے مرض میں انسا ذکر سکتا ہے۔ اس لیے یہ بہتر ہے کہ اسے اچھی طرح یہ بات سمجھا دی جائے کہ اس کا مرض کوئی ”جنون“ نہیں ہے اور نہ کسی طرح خطرناک ہو بلکہ ایک ذرا سی عصبی کمزوری ہے جو علاج، احتیاط اور تنظیم عادات سے دور ہو سکتی ہے۔

مزید برآں مریض کو یہ بھی بتا دینا چاہیے کہ جتنے آدمیوں کو تم اپنے سامنے سے گزرتے ہوئے دیکھتے ہو ان میں ہر دس میں کم از کم ایک آدمی اس طرح کی بعض کمزوریوں میں مبتلا ہوتا ہے اس لیے یہ کوئی گھبرانے کی بات نہیں ہے۔ ہم مریض سے جتنے دل چسپ واقعات بھی اس کی شکایتیں دفنی کے لیے بیان کر سکتے ہیں مثلاً اس سے یہ کہہ سکتے ہیں کہ مشہور فوجی کمانڈر لارڈ رابرٹس اس کہے میں کبھی نہیں ٹھہر سکتے تھے جس میں کوئی دلی موجود ہو مشہور مصنف ڈاکٹر جانسن جب لندن کی فلیٹ اسٹریٹ میں چلتے تھے تو راستے کے ہر کھمبے کو چھوتے جاتے تھے اور نہ وہیں جب کسی مکان میں کوئی کھڑکی دیکھتا تھا تو اس کے شیشیوں کی تعداد کو ضرور گن لیتا تھا۔ اگر یہ عدد ”جفت“ نہ ہوتا بلکہ طاق ہوتا تو وہ اس بات پر اصرار کرتا کہ یا تو کھڑکی کے کوڑے بدلوادیے جائیں یا پورا مکان ہی منہدم کر دیا جائے۔

اسی طرح احساسات باعث بات کے جو اسباب سائنس پیش کرتا ہے ان کا کافی علم طلبا کو ہے۔ وہ سب کے سب دماغی حافظہ کے نظریہ پر مبنی ہیں۔ مثلاً ایک بچہ کسی میدان یا باغ میں کھیل رہا ہے وہ دیکھتا ہے کہ کسی درخت کے نیچے ایک بڑا سا سوراخ ہے۔ وہ جھک کر اس کو دیکھتا ہے اور اس کا مراس کے اندر دیکھتا جاتا ہے۔ اس کے بعد کوئی دوسرا آدمی اس کی ٹانگیں پکڑ کر اسے باہر کھینچ لیتا اور اسے ٹوائٹ ڈپٹ کرتا ہے۔ بچہ



جلد ہی اس واقعہ کو تو بھولی جاتا ہے۔ لیکن برسوں بعد اس شخص واقعہ کی خوف زندگی اس کے سخت شعوری دماغ میں موجود رہتی ہے اس طرح ترقی کر کے ایک ایسا ادھیڑ آدمی وجود میں آتا ہے جو کسی ہونٹ کے گوشے میں کبھی نہیں بیٹھتا بلکہ ہمیشہ دماغی زیر بند کرتا ہے اس لیے

اس میں
مہبت
کچھ ہے
اور جو کچھ
چودہ
حقیقی
فرق
مذہب
انہا ہے
کہ عرض

اسی مضمون

ایک کشادہ جگہ اور بچوں کی بیٹھ جائے۔

چک رہے ہوں !
اس کی تشریح خواہ کچھ بھی ہو (اداس کے متعلق رہتا
'دانوں میں شدید اختلاف رائے' موجود ہے) مگر اس میں کوئی
شک نہیں کہ اسے 'نورما' ان لوگوں کو جو اس میں مبتلا تھے

تک نہیں کیسے۔ فویریا۔ ان لوگوں کو جو اس میں مبتلا ہوئے ہیں اور بعض لوگ بھیک کشادہ ہو چکے ہیں۔

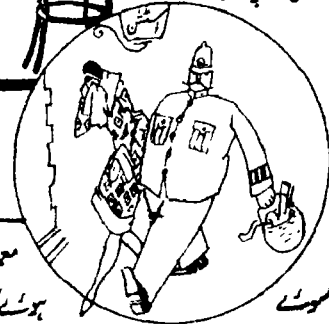
بھول جاتے ہیں۔ اس طرح کے مریضوں کی تعداد میں جنگ نے اضافہ کر دیا ہے۔

اگر ہمیں مسرت علی کا نام ہر وقت یاد نہیں آتا تو ملاقات ہوتے ہی ہم اسے مبشر علی پکارا کرتے ہیں۔ چند سال پہلے ہم یہی کہتے کہ ہم نام بھول گئے اور یہ معاملہ اس نقطہ پر ختم ہو جاتا۔ آج ہم بہتر علم حاصل کر چکے ہیں اس لیے اس معاملہ کی نفسیاتی صورت پر غور کرتے ہیں۔ واقعہ یہ ہے کہ ہمارا تحت شعوری ذہن مسرت

کے نام کو پسند نہیں کرتا اور چاہتا ہے کہ مبشر ہو تا۔ اس لیے ایک اولاد کی تحریک ہم پر قبضہ کر لیتی ہے اور ہم مبشر علی ہی کہنے لگتے ہیں۔

ان نفسیاتی تشریحات

کو بیان کرنے میں یہ سمجھا جا سکتا ہے کہ اس میں مبالغہ کا امکان موجود ہے۔ پرانے زمانے میں تمام نئی مصطلحات مقدس کتابوں کے اندر بند تھیں اور چونکہ



حضرت کو سب سے زیادہ شوق اسی چیز کا ہے اور اس سے پہلے وہ ۵۷ چلتی ہوئی شینوں کو توڑ چکے ہیں۔ یہ شخص کسی شین کو حرکت کرتے ہوئے نہیں دیکھ سکتا تھا۔ لیکن لندن کا مشہور ”ہارلی اسٹریٹ“ ڈاکٹروں کے بھی اس عصبی نتیجہ یہ ہوا کہ اس بد نصیب



مرض - کرپٹوڈمانیا کا ایک واضح واقعہ۔ اس مریض عورت کہے رحم سپاہی نے حالات میں بند کر دیا اور حالات نے اسے قید میں ڈلوادیا۔ حالانکہ یہ چور ہرگز نہیں تھی، مریض تھی۔

مریض کا - علاج - صرف اسی طریقہ پر کیا گیا جو عدالتوں کا طریقہ امتیاز ہے، یعنی اس کو سزا دی گئی اور وہ چھ ماہ کے لیے جیل بھیج دیا گیا۔

اس سے بھی زیادہ بد نصیب مجرم عورت تھی جس پر آکسفورڈ اسٹریٹ کی ایک دکان سے ”جیمز ویل“ کے چور لینے کا جرم عائد کیا گیا تھا۔ مجرمہ کو انصاف کا ایسا یقین تھا کہ اس نے کوئی طبی شہادت طلب نہیں کی اور خود اپنی صفائی میں یہ دلی پیش کی کہ یہ ایک عارضی مرض ہے جسے ”کرپٹوڈمانیا“ (Cryptodomania) یعنی دکانوں سے چورس چور لینے کی عصبی تحریک کہتے ہیں یہ ایک یونانی لفظ ہے۔ عدالت اس عورت کی فاضلانہ باتوں سے اور بھی خفا ہو گئی اور اسے ایک سال کی سزائے قید دے دی گئی۔

معمولی آدمی اپنے ہوئے تحت شعوری دماغ کو اسی حالت میں چھوڑ دیتا تھا اس لیے اسی عصبی حرکتوں کی طرف زیادہ توجہ نہیں دی جاتی تھی۔ مگر آج کل کوچہ کے لوگ بھی فوبیا اور اخصابی اختلال خوف زدگی پر بحث کرتے ہیں۔

امراض کے فنی ناموں کا تلاش کرنا بھی طبی حلقہ کے لیے ایک دل چسپ اور کبھی کبھی پر خدق عمل بن جاتا ہے۔ لیکن اب سیالپور کی اور انخصوص دماغی امراض کی نوٹیس اتنی بڑھتی جا رہی ہے کہ بعض مرتبہ طبی پیشہ کو کسی مرض کا صحیح نام رکھنے میں اپنی شکست تسلیم کر لینی پڑتی ہے۔ خلاصہ یہ ہے کہ روز نہیں ہوئے کہ ایک پلےس کورٹ میں ایک ملزم پر یہ جرم ثابت ہوا تھا کہ اس نے ایک چلتی ہوئی شین کو توڑ دیا تھا معلوم ہوا کہ اس

حافظہ کے متعلق ایک سوال یہ ہے کہ آیا آپ حافظہ
یکتے میں یا سنتے ہیں؟ یہ سوال کچھ عجیب سا ہو گیا
لہذا بے حافظہ دیکھنے یا سننے کی چیز نہیں ہے۔ لیکن غلط
آپ اس سوال کا جواب دیں کہ اگر کوئی شخص آپ کو بتلا
آپ کے دوست کا ٹیلیفون نمبر ۷۷۷ ہے تو کیا آپ اپنی
ناخوشی پر یہ عدد لکھا ہوا دیکھتے ہیں یا اپنی اس اندرونی آواز
سنتے ہیں جو اس عدد کو دہرائی ہے اگر آپ اس پر بھی طبع
ریس گئے تو معلوم ہو جائے گا کہ ان دونوں میں سے کوئی ایک
ت یقینی ہے۔

بعض لوگ ایسے ہوتے ہیں جو اپنے محسوسات کو گڈ
رہتے ہیں یعنی وہ ان کی تشریح و تفسیر نہیں کر سکتے بلکہ انکو
باجلا دیتے ہیں۔ مثلاً جب وہ سینا جاتے ہیں تو تصویروں کو
فاز کے ذریعہ آواز کی وسالت سے دیکھتے ہیں۔ نیا گرا
اشہور آبشار ان کے لیے منظر کی حیثیت نہیں رکھتا بلکہ
پانی گرنے کے طوفانی شور کی حیثیت رکھتا ہے۔ یہ بڑا انشا
ہوتے دل چاہے کہ جب ایک پیدائشی اندھے آدمی سے پوچھا
گیا کہ مرغ رنگ کا تصور اس کے دماغ میں کیا ہے تو اس نے
کہا کہ مجھے بگل کی آواز جیسا معلوم ہوتا ہے یہ کوئی پر مذاق
شاعری نہیں ہے بلکہ ایک طبی حقیقت ہے۔

ہم اس سے بعض نئی باتیں جن کے لیے کوئی مخصوص
خیال یا تصور ناممکن ہوتا ہے۔ مثلاً وہ اس کا تخیل کسی نہیں کر سکتے

کہ فضائے لامحدود، یا کائناتی نظام یا دوام وادبیت کیا چیزیں
ہیں؟ یہ لوگ ہر چیز کی حد یا سرحد چاہتے ہیں۔ جیسے محدود یا لامتناہی
کا تصور کبھی نہیں کر سکتے۔ معمولی آدمی تو ذرا سا تصور کرنے
کے بعد یہ خیال ترک کر دیتا ہے، لیکن جو لوگ شدت سے اس
ذہنی اور حسی تقاضے میں مبتلا ہوتے ہیں ان کو اس خیال سے
ایک قسم کی تکلیف ہوتی ہے۔ بعض ایسے بھی ہیں جو چند منٹ
کے تصور کے بعد اس خیال کی وسعت سے گھبرا کر کوچ چھوڑ گئے
بہتر عین مریضوں کو ایک راہ گریزہ کی مستقل ضرورت رہتی ہے
مثلاً یہ خیال کہ اگر ایسا ہے تو اندیشہ کی کیا بات ہو؟ اگر ابریت
اور لامحدودیت سے خوف زدہ ہونے والے یا گھبرانے والے
کے لیے کوئی راہ گریزہ نہیں ہوتی۔ اس لیے اس کا خیال جان
کے لیے شدید تکلیف و کرب کا باعث ہوتا ہے۔

ایک ایسا شخص ہے جس کا ہاتھ بالکل صاف ہے
اتنا صاف کہ پانی اور صابن سے بھی اس سے زیادہ صاف
نہیں ہو سکتا۔ مگر اس سے کوئی معمولی سا تصور سرزد ہو گیا ہو
وہ فوراً اٹھتا ہے اور جا کر اپنے ہاتھوں کو دھو ڈالتا ہے۔ یہ ایک
حسابی یا ظاہری علامت ہو یا باطنی یا مدعائی احساس وقت
کی انقضائے اس طرح کی حسی حرکات کی بھی ایک غیر
محدود فہرست پیش کی جاسکتی ہے۔ مگر جو کہہ کا گیا ہے وہ
کافی ہے اور تقریباً تمام حالتوں پر حاوی ہے۔

آئندہ اشاعت کے چند متوقع مضامین

- ۱۔ افریقہ میں جسمانی شان و شوکت کے بہترین نمونے
 - ۲۔ سگرٹ نوشی کے چھوڑنے کا کامیاب طریقہ
 - ۳۔ بچوں کی آنکھیں اور ان کی حسرتیں
 - ۴۔ مستقبل کا انسان اور اس کا پھولا ہوا دماغ
 - ۵۔ درد مرش
 - ۶۔ معلومات
 - ۷۔ سوال و جواب
- کمانڈا ٹیلیو کیٹی
نیری جی لنک
محترمہ میری مائس، امریکا
ادارہ
موسیو اقبال حسین ایم۔ اے
ادارہ
ادارہ

سوال جواب

میں موٹا ہوتا جا رہا ہوں

سوال :- میں دس سال سے خواہ مخواہ موٹا ہوتا جا رہا ہوں۔ میرا وزن بھی بڑھ رہا ہے جسے میں کسی طرح بھی صحت کی علامت نہیں سمجھتا۔ میں چاہتا ہوں کہ ہمدرد صحت کے سوال و جواب کے زیر عنوان آپ ایسی غذا میں بتائیں جن سے وزن بھی کم ہونے لگے اور صحت بھی نہ گھرے۔ اگر آپ ذرا تفصیل کے ساتھ اس سلسلے میں بتائیں گے تو یہ عام فائدے کی چیز ہوگی۔ مجھ جیسے دیکھے بھائیوں کو بھی اس سے فائدہ ہوگا۔ امید ہے آپ آئندہ اشاعت میں ایسی غذاؤں کا مینو اور چارٹ بخویزہ فرما کر شائع کریں گے۔ جن کے استعمال سے میں دہلنا ہونا شروع ہو جاؤں۔

فخر الدین نیازی - امرتسر

جواب :- خواہ مخواہ بلا سبب تو کوئی بھی موٹا نہیں ہوتا آپ کے موٹا ہونے کا بھی کوئی سبب ہوگا۔ اگرچہ آپ نے اس پر کبھی غور نہیں کیا۔ افسوس ہے کہ یہاں بیٹھے بیٹھے بغیر آپ کا تفصیلی معائنہ کیے کوئی ایسا غذائی چارٹ نہیں تجویز کر سکتا جس کے استعمال سے آپ کا وزن بھی گھٹنے لگے اور صحت پر بھی برا اثر نہ پڑے۔

مثانے کے متعدد اسباب ہو سکتے ہیں۔ اس لیے ہر شخص کو اس کے حالات کے مطابق علیحدہ علیحدہ مشورہ دیا جانا چاہیو کہ ایک قسم کی غذا جو زید کے لیے مناسب ترین ثابت ہوئی ہے ہو سکتا ہے کہ آپ کو اس سے اٹا نقصان ہو۔ لہذا اس سلسلے میں بغیر تفصیلی معائنہ کے غذائی چارٹ بنانے سے تو مجھے معذرت سمجھا جائے۔ البتہ اس خاص معاملے میں میں چند اصولی باتیں ضرور بتا دینا چاہتا ہوں جو آپ اور آپ جیسے تمام لوگوں کو اپنی اپنی غذا کا مینو خود بنانے میں بڑی حد تک مددگار ہوں گی۔ اور آپ ان اصول کے پیش نظر بہ آسانی اپنی غذا کی خود اصلاح کر سکیں گے۔ اور اگر مثانہ ایسی اور سبب کی بنا پر ہو تو اس کا بھی تدارک کیا جاسکے گا۔

اگر کسی کا وزن بڑھنے لگے اور وہ موٹا ہونا شروع ہو جائے تو اس سے یہ سمجھنے لگتا کہ تمام تر قصور غذا کا ہی صحیح نہیں ہو سکتا ہو جہاں ورزش نہ کرنے کی وجہ سے اور زیادہ پیچھے رہنے کی وجہ سے جسم میں چربی کی زیادتی ہوتی جا رہی ہو یا پھر نظام غد کے

توازن میں فرق آگیا ہو۔ مردوں میں غدہ در قیہ کے کمزورتی پڑ جانے اور عورتوں میں بیضہ دانی میں خرابی ہو جانے سے بھی یہ صورت پیدا ہو جاتی ہو۔ ان صورتوں میں جہاں مثانے کا سبب پر خوری یا غذائی عدم توازن ہو وہاں تو غذا میں جس حد تک بھی کمی کی جلنے کی فائدہ پہنچے گا۔ لیکن مثانے کے اسباب کی صحیح تشخیص کرنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ خود بھی اپنے حالات پر غور کریں اور کسی ہوشیار طبیب کو بھی دکھائیں۔ البتہ اگر اس کے بعد آپ یا آپ کا طبیب اسی نتیجے پر پہنچے کہ آپ کی غذا کا قصور ہو تو پھر اپنی غذا کی طرف توجہ دہیے یہ خیال رہے کہ بعض غذا میں ہر حالت میں جسم انسانی کے لیے اس قدر ضروری ہیں کہ انہیں آپ زیادہ کم نہیں کر سکتے۔ جسم کو حالت صحت پر قائم رکھنے کے لیے یہ ناگزیر ہے کہ آپ کی غذا میں حیاتین اور معدنیات اور پروٹینی اجزاء اتنی مقدار میں موجود ہوں کہ جسم کی ٹوٹ بھوٹ کی مرمت ہوتی رہے۔ اس لیے ہر اس شخص کے لیے جو ایسی غذا کھا رہا ہو جس سے جسم کم زور ہو ضروری ہے کہ وہ پھل کی جگہ کاتیل ضرور کھائے۔ اس میں حیاتین الف ا اور د کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ حیاتین ب کے لیے وہ پیل کا جگر بھی استعمال کر سکتا ہو۔ حیاتین ج گیہوں کے گودے اور بھوسے وغیرہ میں بھی پایا جاتا ہو۔ حیاتین جی وہ پھلوں اور سبزیوں سے کافی مقدار میں حاصل کر سکتا ہو۔ اسے چاہیے کہ پھل اور سبزیوں سے زیادہ مقدار میں کھائے۔ پوسے گیہوں کے پے ہوتے آنے کی روٹی میں جس میں سے بھوسے نہ نکالی گئی ہو قریب قریب تمام معدنیات کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں اسے چاہیے اس کی ایک یا دو چھوٹی چھوٹی چپاتیاں ترکاریوں کے ساتھ کھائے۔ ہم آپ سے ان اجزاء کی کمی کرنے کی سفارش نہیں کریں گے کہ اس سے آپ کی صحت اور نظام ہضم وغیرہ میں خرابی پیدا ہو جائے گی۔ اصل میں جن چیزوں سے پرہیز کر لیا جاتا ہو وہ نشاستہ، مٹھائی، شکر اور چکنائی ہو۔ ان کا استعمال بہت کم کرنا چاہیے اور بازاری شکر یا مٹھائیوں کا استعمال تو ایسے شخص کو بالکل ترک کر دینا چاہیے۔ پروٹینی اجزاء کے لیے روزانہ ایک انڈا، ایک گلاس مین نکلا اور دو دھ، یا تھوڑا سا پیئر یا مکھن کافی ہوگا۔ اگر آپ پھلوں کا رس استعمال کرنا چاہیں تو انگوروں کا رس پیچھے۔ خوراک کا بڑا حصہ ترکاریاں ہونی چاہئیں۔ خشک پالک کا ساگ، شلغم وغیرہ یا تو کٹے کھائے جائیں یا بغیر بھی کٹے آبال کر کھالے جائیں ترکاریاں کا انتخاب بھی آپ کو خود ہی کرنا چاہیے۔ بعض لوگوں کو بعض ترکاریاں

بہت جلد ہضم ہوتی ہیں اور بعض ترکاریوں کے کھانے سے کلیف ہوتی ہے۔ اس میں تو ہر شخص کا اپنا اپنا تجربہ ہی رہنمائی کئے گا۔

اس اصول کے تحت جو غذا بھی ترتیب دی جائے گی وہ تقریباً غیر معمولی طور پر ہر موٹے شخص کے وزن کو بھی کم کرسکتی اور اس کی صحت کو بھی کسی نقصان کا احتمال نہیں لیکن ہر گیس میں بھوک کو نہیں بند کیا جاسکتا۔ اور نہ یہ صحیح ہے۔ اگر آپ غذا سے ایک ہی مرتبہ میں معدے کو بھر لیں گے خواہ آپ محض سادہ گوشت ہی کھائیں تو نقصان اٹھائیں گے اس کے ساتھ ہی اس کا بھی خیال رکھنا جائے کہ ایسی کوئی تدبیر نہ اختیار کی جائے جس سے وزن بہت جلد گھٹنا شروع ہو جائے۔ زیادہ سے زیادہ جس رفتار سے گھٹنا چاہیے وہ نصف باؤنڈ سے لے کر ایک پاؤنڈ فی ہفتہ تک ہے۔ عام طور پر شروع کے دو تین ہفتوں میں وزن زیادہ گھٹ جاتا ہے پھر بعد میں آہستہ آہستہ گھٹتا ہے۔

غذائی پرہیز کے ساتھ ساتھ روزانہ چھل قدمی اور ہوا خوری بھی ضروری ہے۔ بعض حالات میں محض جسمانی ورزش اور روزانہ ہوا خوری کے التزام ہی سے بسم پر ہفتہ یا غیر ضروری گوشت کا اضافہ ہوتا ہے وہ خود بخود چھٹ جاتا ہے۔ اس میں بھی کچھ رد و تک چکنا چکی، شکر اور نشاستہ دار اشیاء سے پرہیز کرنا پڑتا ہے۔

”پان کے متعلق کیا خیال ہو آپ کا؟“

سوال :- پان کے متعلق آپ کا کیا خیال ہے۔ کچھ لوگ تو پان سے کچھ اس طرح پیچے ہیں جیسے بھی کوئی کوئین کے قبیل کی چیز ہو اور بعض لوگ اسے کھاتے اتنا تمام سے کھاتے ہیں گویا یہ بھی انسان غذا کا ایک جز ہو کہ اس کے بغیر جسم کا تغذیہ پورے طور پر نہیں ہو سکتا۔ دونوں گروہوں میں ملک کا معقول اور تحلیل پذیر طبقہ شامل ہے۔ آپ اس کی ضرورت اور خواص پر کچھ روشنی ڈالیے۔ نہایت ممنون ہوں گا۔

(میر حضر علی، شاہجہاں پور،)

جواب :- پان ہندوستان میں بہت قدیم زمانے سے کھایا جاتا ہے اور طبی نقطہ نظر سے اس کا موجودہ مرکب بلاشبہ بہت اچھی چیز ہے۔ پان، کھٹا، چونا اور پھالیہ کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے اور یہ مرکب دانتوں اور مسوڑھوں کے لیے بہت

مفید ہے۔ کھٹا مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے۔ جرابان خون کو دیکھتا اور زخموں کو مندمل کرتا ہے۔ دافع تعفن ہے اور جراثیم کش کرنے کا مصلح ہے۔ چونا بھی دافع تعفن اور جراثیم کش ہے۔ گوشت کو کھانا ہو لیکن کھنے کے ساتھ دل کو اس کی یہ خصوصیت زائل ہو جاتی ہے۔ چونا ہاضم ہو اور اس میں گلیسیم کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے۔ یہ کھنے کے ساتھ دل کو مٹھ اور ہونٹوں کو سرخ کر دیتا ہے۔ جس سے چہرے کے رشتوں میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

پھالیہ بھی مسوڑھوں کو مضبوط کرتی ہے۔ مدد لعاب دہن ہے۔ الاچی کا اضافہ خوشبو پیدا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ پان کے اس مرکب کی کچھ دوائی خصوصیات بھی ہیں۔ اس کے کھانے سے آنکھوں اور دانتوں کی ورزش ہوتی ہے۔ لعاب دہن پسینے سے ایک طرح کا نفع ہوتا ہے۔ اور فاضل اور فاسد رطوبات خارج ہو جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ لعاب دہن پان کی ہیک کے ساتھ جو کبھی کبھی گل لیا جاتا ہے ہضم میں بھی مدد کرتا ہے۔ یہ علاج ہے۔ اس کا مزاج گرم تر ہے۔ لیکن میں نے اس میں تبا کو کوشال نہیں کیا ہے۔ بعض لوگ پان کے ساتھ تبا کو کابھی استعمال کرتے ہیں۔ میں اس جز کو مضری سمجھتا ہوں لیکن دانتوں اور نزلے کی بعض حالتوں میں تبا کو کا استعمال بعض لوگوں کے لیے مفید ثابت ہوا ہے۔ مگر اس فائدے کے ساتھ تبا کو کے جو نقصانات ہیں اس سے بھی انھیں بہرہ مند ہونا پڑتا ہے۔ اس کے علاوہ کسی کلیف کا علاج کسی ایسی دوا سے کرنا جس سے وہ مرض تو چلا جائے لیکن کچھ دوسرے عوارض پیدا ہو جائیں صحیح نہیں۔ سوائے اس صورت کے جہاں مفری نہیں اور طبیب کا بھی مشورہ ہو۔

پان کا ہر وقت استعمال بھی صبح نہیں دن میں زیادہ سے زیادہ تین چار پان کھائے جائیں تو کوئی مضائقہ نہیں اس سے زیادہ پھر لٹ اور علت کی تعریف میں آتا ہے۔ لوگ جو پان میں زیادہ چونا کھاتے ہیں غلیظ کرتے ہیں۔ اس سے ان کے مسوڑھوں کا گوشت خراب ہو جائے گا۔ اور سہ کی عتنائے خطائی کی جس میں بھی فرق آجائے گا اور زبان پر پان کی زیادتی کی وجہ سے جو ترجمہ جائے گی وہ بھی نقصان دہ ثابت ہوگی۔

حاملہ کے لیے ایک نسخہ

سوال :- ماہہ حال کے ہمد و صحت میں کوئی ظاہر حسین صاحب بھنوری دریافت فرماتے ہیں کہ دوران حمل میں ابتلا

استغفار کا کبلا علاج ہو۔ ایک مرتب نسخہ مکتوم ہے۔
بہمدی حقایق ہی ہو کہ تحریر کردوں۔ دو کو لے لیو کی سنجیدگی
ایک تو لکھ گند میں ملا کر رکھ لی جائے۔ صبح بھی چاٹ لیں۔
اور دن کو بھی استعمال کرتی رہیں تو یہ شکایت بہت کم ہو جائیگی
انشاء اللہ تعالیٰ میں نے اپنے گھر میں آزمایا جو مین اور فوری
اثر کرتا ہو۔

(نواب خواجہ محمد شفیع بی۔ اے دہلوی)
جواب :- نسخہ کا بہت بہت نگر۔ یہ صلی میں میں نے
ارادتا اس صورت حال کی دوا میں تحریر کرنے سے اجتناب
کیا۔ ایک آدمہ چیز بھی جنس اس وجہ سے لکھ دی کہ اس سے
بعض حالات میں عورتوں کو فائدہ پہنچ جاتا ہو اور گل خند کو ہر
حالت صحت کے لیے مفید رہے گا۔ ہر چند یہ ضروری نہیں ہو کہ
اس کے استعمال سے اسلاد استغفار بھی رک جائے اسی
لیے میں نے اس کے استعمال کی سفارش اس وقت کی ہو جب
کچھ فدا کیجئے لگے اور امتلا کی کیفیت میں ۳-۴ ماہ بعد خود بخود
تخفیف ہونے لگے۔ تا کہ آئیں صاف ہوتی رہیں اور مستقل صحت
کے لیے سے جو کچھ نہیں پیدا ہونے کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہو وہ جاتا
ہے۔ یہی حال لیو کی سنجیدگی اور گل خند کے مرتب کا ہو۔ بعض
عورتوں پر میں نے بھی لے اتنا ہی مؤثر پایا جو جتنا آب نے۔
لیکن ہر صورت حال کو یہ بھی احاطہ نہیں کرتا۔ بعض حاملوں
پر اس کا کوئی زیادہ نمایاں اثر نہیں ہوا۔ اور بعض میں ان کے
استغفار میں اور اضافہ ہو گیا۔ یہ ہر حال میں کہ یہ تجربے کے
بعد ہی معلوم ہو گا کہ تجربہ کا کیا ہے اثر۔ اس لیے ہر
حالت کو ابتدائی امتلا۔ و استغفار میں استعمال کرنے میں کوئی
مضائق نہیں۔ اس کا دوسرے حال کے جسم پر ہمیشہ اچھا ہی
پڑے گا اور کسی حالت میں بھی نقصان کا احتمال نہیں ہو۔

ورزش کی کتاب

سوال :- میں آپ کے ہمد و صحت کا پچھلے سال سے
خرید رہا ہوں۔ ورزش کے متعلق آپ کے ہمد و معلومات دسلے
میں کچھ نہ کچھ دیکھتا رہتا ہوں۔ کیا آپ مجھے کسی ایسی کتاب کا
نام اور طے کا پتہ بتائیں گے جس میں ہر قسم کی مفید ورزشیں
موجود ہوں۔ مجھے اپنا جسم شاندار طریق پر محسوس بنانے کا
شوق ہو۔ مگر رہنا کوئی نہیں۔ اس لیے مجھے ایک جامع اور
بہترین کتاب کی ضرورت ہے جو میرا تمام کاموں میں مدد دے۔

جواب :- کیا دسلے میں جواب تک ورزشیں شائع ہو
ہیں۔ ان سے آپ کوئی فائدہ نہیں اٹھا سکتے۔ جو آپ کو ایک
کتاب کی ضرورت پیش آئی وہ اس میں اب تک جتنی ورزشیں
لیو کسی آلے کی مدد کے بتائی گئی ہیں انسانی جسم کی ترقی کے
لیے غایت درجہ مفید ہیں۔ اس کے ساتھ جب آپ پورے سالے
پر نظر ڈالیں گے تو آپ کو ورزش کے ساتھ ساتھ غذا اور رہنے
سنے کے متعلق مزید معلومات بھی حاصل ہوں گی جو ممکن ہو ممکن
ورزش کی کتابوں میں نہ لے۔ ہمارے اپنے پاس کوئی خاص
کتاب نہیں ہے جس کا پتہ آپ کو بتا دیا جائے اور آپ خرید لیں ہر
مشوہ آپ کہہ ہی ہو کہ ہمد و صحت کے جون کے پرچے میں ورزشیں
شائع ہوئی ہیں ان سے شروع کر دیجیے۔ یہ سلسلہ بار بار چلے گا جس
میں پیٹ کی ورزشیں دی ہیں۔ اس کے بعد سینے کی ورزشوں
کا نمبر آئے گا اور پھر دیگر اعضا کی ورزشیں ہوں گی۔ اسی ایک
سلسلے کو لے کر کرتے جاتے۔ آپ کا جسم کافی شاندار ہو جائیگا
ہم نے اب تک غذا اور صحت کی زندگی کے دیگر لوازم پر جو کچھ لکھا ہو
اسے بھی پیش نظر رکھنا ضروری ہو۔ ورزشی ورزش سے کچھ
نہ ہو گا۔

پیٹ کے بل سونا۔

سوال :- مجھ کو اندھے یعنی پیٹ کے بل سونے کی عادت
ہو۔ میرے ایک دوست جو حکیم ہیں فرماتے ہیں کہ اس طرح
سونے سے دمہ ہو جاتا ہو اور پیٹ بہت بڑھ جاتا ہو۔ حتیٰ کہ
قوت ہضمہ بالکل تباہ ہو جاتی ہو۔ فرماتے اس پر شریعت طلب
اور اطباء جہاں کیا فتویٰ صادر فرماتے ہیں اور جواب کا کیا
خیال ہو۔
نمبر خریداری ۲۲۹/۲

(فیروز پور)

جواب :- یہ تو ظاہر ہو کہ پیٹ کے بل سونے کی عادت ایک
خلل فطرت اور خلل عادت ہو اور جو چیز بھی خلل اور فطرت
کے خلاف ہوگی۔ اس سے خراب اور نقصان دہ ہی نتائج
نکلیں گے لیکن اس عادت سے دمہ کا ہو جانا اور قوت ہضمہ
کا یقینی طور پر تباہ ہو جانا صحیح نہیں ہو۔ ایسا شخص جس میں دمہ
کی صلاحیت پہلے سے موجود ہو۔ وہ اگر اندھے سونے لگے۔ تو
البتہ ممکن ہو کہ اسے دمہ ہو جائے اور یہ عادت اس کی دلی ہوگی
صلاحیتوں کو ابھار لائے اس لیے کہ اندھا سونے سے نفس

تحریک نہیں کرتا۔ ہر باقی ذرا کچھ دودھ یا دی کے ساتھ لگا
ایسا بدلتا دیکھ کر جس کی بدلت میں دودھ دی استعمال
کر سکوں۔ اور نزلہ بھی پیدا نہ ہو۔

خریدار ۹۹

جواب (۱) حاملہ عورت کے پیٹ بڑھ جانے کے لیے
جو ترکیب جناب نے بتائی ہے، میں اس کے لیے شکر گزار ہوں
اور اسے عام افادیت کے لیے شائع کر رہا ہوں تاکہ ناظرین
ہمدرد صحت سے اپنے تجربے میں لائیں۔ لیکن یہ خیال ہے کہ
کہ اس سے انھیں کوئی خاص فائدہ نہیں پہنچے گا۔ جن کے
پیٹ پہلے سے بڑھے ہوئے ہیں، زیادہ سے زیادہ اس قدر ہے
جو فائدہ پہنچاتا ہے وہ یہ کہ ان لوگوں کے پیٹ آئندہ نہیں
بڑھے گا۔ اگرچہ مجھے اس میں قدم بے کلام ہے۔ ایک مرتبہ جب
پیٹ کا رجحان بڑھنے کی طرف ہو جاتا تو وہ سولے جسمانی
ورزش اور غذائی رد و بدل کے کسی دوسری تدبیر سے قابو میں
نہیں آتا۔ لہذا وہ لوگ جن کے پیٹ اس وقت بڑھے ہوئے
ہیں وہ ہماری بتائی ہوئی ورزشوں سے بھی کام لیں اور آئندہ
وضع حمل کے موقع پر پانی نہ پینے کی ترکیب بد عمل کریں جس سے
ممکن ہو کہ نفع پہنچ جائے۔

(۲) ایسا معلوم ہوتا ہے کہ مطالعہ کے زمانے میں آپ کھیلنے
ورزش اور ہوا خوری کرنے کے لیے بالکل وقت نہیں نکالتے۔
بھی وجہ ہے کہ دودھ دہی مکھن وغیرہ جس میں پروٹین، یعنی
مجموعی اجزاء زیادہ ہوتے ہیں اس کا باقی و فضلہ آپ کی آنکھوں
میں جمع ہو جاتا ہے اور پھر اسے خارج نہیں ہوتا۔ ضرورت ہے
کہ اس زمانے میں آپ ورزش بھی کریں خوب کھیلیں بھی اور
اس کے ساتھ اپنی غذا میں اس کا بھی التزام کریں کہ سلاڈ
ٹماٹر، پیاز اور نیو کا مرکب روزانہ دونوں وقت کھائیں۔ نزلے
کی صورت میں نیو چھوڑ سکتے ہیں اس سے یہ فائدہ ہو گا کہ یہ
جسم میں معدنی نمکیات کی کمی کو پورا کرے گا اور خون کے کیمیائی
توازن کو برقرار رکھے گا۔ جس کی وجہ سے آپ کی ناک اور گلے کی
عقالت خلی خلی ستا تر ہو جاتی ہے۔ اور اس میں سے رطوبات کا
نزلہ ہونے لگتا ہے۔ شروع شروع میں دہی کا استعمال کم
کیجیے لیکن دودھ کا استعمال برابری رکھیے۔ اس کو بالبتہ
وقت اگر چھوڑ دیاں میں گئے تو یہ آپ کے لیے فائیت درج
میں ہے کہ۔

میں تھوڑا سا فرق ضرور پڑتا ہے جو پیچیدگیوں کی پوزیشن غلط جاتی
ہو اور تازہ ہمارے کچھ اندر اچھی طریق پر کچھ پیٹے میں جانے کے
امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ یہ صورت حالات اگر برابر قائم ہے
تو دوسرے درجہ میں مدد ہو سکتی ہے جو مدد بھی اس عادت سے
تھوڑا سا اثر قبول کیے گا اور بعض حالات میں یہ بھی ممکن ہے
کہ ہضم پر برا اثر پڑے لیکن معمولی حالات میں مدد ان چھوٹی
چھوٹی چیزوں کا اثر نہیں پڑتا اور بڑے کام میں متعدد ہتک ہے
آپ اپنا جائزہ لے کر خود دیکھیے کہ ہضم اور تنفس کا کیا حال ہے
اول تو یہ عادت آپ چھوڑنے کی کوشش کیجیے لیکن اگر آپ
اس کے اس قدر غلام ہو چکے ہیں کہ چھوڑ نہیں سکتے تو پھر لیٹا
رکھیے یہ بھی آپ سے اس قدر بے وفائی نہیں کرے گی کہ آپ کی
صحت اس حد تک خراب کر دے۔ احتیاطاً اس کے خراب
اثرات کو زائل کرنے کے لیے آپ کو چاہیے کہ جسمانی ورزش
ہوا خوری اور کھلی ہوا میں گھرے گھرے سانس ضرور لیا کریں کہ
اس سے دوران خون ٹھیک ہو جائے گا، ہضم صحیح رہے گا
اور تنفس کی کوئی بیماری نہیں ستائے گی۔

حاملہ کا پیٹ نہیں بڑھے گا۔

سوال (۱) سالہ ہمدرد صحت بابت ماہ جولائی سن ۱۹۴۵ء میں
سوال وجواب کے زیر عنوان پہلا ہفتہ وار پیٹ بڑھنے کی بابت
ہو۔ آپ نے جواب میں دو ایک ورزشیں بتائی ہیں۔ بلاشبہ بیضید
ہوں گی۔ لیکن میں متعدد بار تجربہ کی ہوتی ایک ترکیب بتاتا ہوں
جس میں ہمیشہ کامیابی ہوتی ہے۔ وہ ترکیب یہ ہے کہ وضع حمل کے
وقت سے لے کر تین مہینہ روزانہ نہ کو پانی نہ پینے دیا جائے
پیارا زیادہ سلتے تو پھلوں کا رس دیا جائے۔ بعض پائے کھلنے
سے بھی نیکیں ہو جاتی ہیں۔ اس سے بھی پیٹ نہیں بڑھے گا۔
جس کا بھی چلے آ کر دیکھ لیں اسے اس خاص حالت کے
پے عورت ترین نسخہ سمجھتا ہوں۔

دودھ سے مجھے زکام ہو جاتا ہے۔

(۲) کچھ دودھ دی مکھن وغیرہ بہت پسند ہو اور ان کو
فائدہ بھی بہت ہوتا ہے۔ لیکن یہ معلوم کیا بات ہے کہ جب کبھی میں
ان کا استعمال کرتا ہوں۔ دہی جن دن میں نزلہ ضرور ہوتا
ہو۔ اس لیے مجھ پر چھوڑ دیتا ہوں۔ میں ایک طالب علم ہوں
اور زیادہ وقت مطالعہ ہی میں صرف کرتا ہوں۔ لیکن لطفت
یہ ہے کہ تعطیلات کے زمانے میں دودھ کا استعمال نزلے کی

بھٹوں کے بال

سوال (۱) :- سنا ہو کہ گردے کی بیماری میں کئی کے بھٹوں کے بال مفید ہوتے ہیں اگر یہ ٹھیک ہو تو بتلاتے کہ اس کا ہتھکا کس طرح کیا جائے۔

کھانے کے لیے ہاتھ دھو کر تولیے سے نہ پونچھیے

(۲) بزرگوں کی ہشہ یہ ایک دہی ہو کہ قبل از طعام ہاتھ دھو کر کپڑے سے صاف نہ کرنا چاہیے بلکہ پانی کے تر ہی ہاتھوں سے کھانا شروع کر دینا چاہیے۔ کہتے ہیں کہ یہ سنون طریقہ ہو اس کی شرعی حیثیت کے متعلق تو خیر میں آپ سے سوال نہیں کرتا ہوں۔ جس میں اس فعل کی حکمت جاننا چاہتا ہوں۔ رسول خدا کا کوئی قول و فعل عقل و حکمت کے خلاف نہیں ہو سکتا لہذا آپ سے درخواست ہو کہ اس کی بھٹوں پر کچھ روشنی ڈالیں۔

اسمعیل عثمان اخلاص خریداری ۶۵۸ء بمبئی۔

جواب :- ہمارے علم میں گردوں کی کلیف کا یہ نسخہ نہیں ہو۔ اولاً ہم بھٹوں کے بھٹوں کے بالوں کی اس دوائی خصوصیت سے ایک نیک واقعہ ہیں اس سلسلے میں ایک بات اچھی طرح سمجھ لیجیو یہ کہ گردوں کے دوا کی کلیف کے مختلف اسباب ہوتے ہیں اور یہ ضروری نہیں ہو کہ ایک حالت میں جو دوا کارگر ہو وہ گردے کی ہر

قسم کی کلیف یا درد میں مفید ہو۔ گردے کے علاج میں مصلح عطائی دوائیں کرنا ادھر ادھر کی سنی ہوتی دواؤں پر گناہنا صمیم نہیں ہو جسم انسانی کا یہ نہایت اہم عضو ہو جس کا علاج کسی جو شیا و طبیب سے کرنا چاہیے۔ ورنہ بعد میں جب مرض برانا ہو جانا ہو اور اس میں انہیں پیدا ہو جاتی ہیں تو وہ دوائیں بھی جلد اثر نہیں دکھائیں جنہیں بعض بعض حالات میں تجربہ ترین کہا جاسکتا ہو۔

(۲) بزرگوں کی یہ تاکید صمیم ہو اور مصلح اس بنا پر ہے کہ حضور کا یہ طریقہ تھا کہ وہ کھانا کھانے سے قبل جب بھی ہاتھ دھوتے تھے انہیں کپڑے سے صاف نہیں کرتے تھے۔ اس کی حکمت آج نظریہ جراثیم کے ماننے والوں پر کھل گئی اور آج آپ دیکھیں گے کہ ڈاکٹر ہاتھ دھونے کے بعد تولیے سے صاف نہیں کرتے۔ وہ سمجھتے ہیں کہ تولیہ پانی کو خشک کر دے گا مگر اس کے ساتھ ہزاروں اور لاکھوں جراثیم بھی ہاتھوں کو چھتا دینا جو رسول نے خود دین کے کسی طرح نہیں دیکھے جائیں گے یہی اس کی حکمت ہو۔ ہمارے نبی صل اللہ علیہ وسلم پر یہ حکمت آج سے ۱۴ ہزار برس پہلے کھل گئی تھی کہ تہذیب جدید کے علمین پر اس کی حکمت آج کھل رہی ہے یہیں تفادیت رہا ان کا استناد کجا

شہنشاہ اکبر زخمی

سنہ ۱۰۰۴ ہجری میں ایک جنگی ہرن نے اپنے نوکیلے سیگ سے شہنشاہ اکبر کو زخمی کر دیا تھا اور بادشاہ سات دن تک بستر پر پڑا رہا۔ ملک میں ہر طرف شورش پھیل گئی اور کراہ مچ گیا اس نازک وقت میں شہر و سرحدیں شیخ حسن نے کمال کر دیا اور حکیم مصری اور حکیم علی جیسے دہلوی طبیبوں کی موجودگی میں کامیابی کا سہرا اس کے سر رہا۔ آج بھی جس شخص کے پاس ہمدرد مرہم، موجود ہے وہ زخموں، دردوں اور چوٹ کے علاج میں اسی طرح کامیاب ہو سکتا ہے۔ ہمدرد مرہم زخم چوٹ مریخ، دم، پھوڑا، بھنسی، شب چراغ، ڈاؤر چھان، جھانیں، جاسہ اور خارش کے لیے کثیر ثابت ہو رہا ہے اور ہندوستان



کے اچھے معالج میں پھر دوسرے کرتے ہیں۔ اسے ہمدرد دوا خانہ دہلی میں تیار کیا گیا ہے۔

بنانی سائنس ٹک سمہ ہمدرد مرہم ہر گھر میں رکھنے کی چیز۔ قیمت فی ڈبہ باہ آئے۔

آپ کے شہر میں ہمدرد مرہم ملتا ہے

اگر اتفاق سے آپ کے شہر میں نہ ملے تو ایک بیہ کے لیے غمہ اور دو کے لیے ہمدرد مرہم کو ہمدرد دوا خانہ، دہلی سے پتہ پارس مل گیا ہے

ہمدرد محبت دہلی

موسم سرما کا اخیر مقدم

۴ جناب مولانا محمد اسحق صاحب، کلاہی
امراض حادہ و کافت رتی علانج

۱۵
 ہر جو گنہگار
 بچوں کا فلاح

ادارہ
جہاں علی علانج

۲۸ مہتر ایس۔ اے۔ خالق ایڈیٹر اخبارِ پیہ
 فلم ”اُس مار“ میں طبیہ بیوں کی تہذیب

فرستاد

ڈاکٹر ایلیزبتھ سلون چیسر ایم۔ ڈی

۳۵

۴۲ ادارہ
شاہنوں کی ورزشیں

۴۶

۴۹ اداره انتظام

۵۱

۵۲

نہایت فی پرچہ مع محصول ڈاک محنت تین آنے
نہایت سالانہ مع محصول ڈاک صرف ایک روپے۔

منہ

ننگرہاں :- حکیم حاجی عبد الحمید، دہلوی

مرتبہ :- حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی

بابت ماہ دسمبر سنہ ۱۹۴۵ء

ضروری اطلاع

ہم کہتے ہیں کہ تمام کرم فرماؤں اور سرپرستوں کے ممنون ہیں کہ وہ ہر صدمہ و حادثہ سے اپنا دراپنے خاندان کے دوسرے افراد کے بچہ و ہمیں طلب فرماتے ہیں۔ سہولت کا یہ لیے ہم نے بچہ و دوسرے کو مختلف شعبوں میں تقسیم کر دیا ہے۔ اس لیے عام اطلاع کے لیے یہ سونگھی جا رہی ہے کہ آپ کی ذرا فرمائیں اور ہم انھیں پرتہ ذیل کی ہدایت کے مطابق دیکھیں یہی صورت میں نہ صرف ہے کہ آپ کا نظریہ مشفقہ متعلقہ میں پہنچ جائیگا اور انور کی کار کا عمل میں آجائے گی بلکہ یہ فائدہ بھی ہو گا کہ مختلف شعبوں کے انتظام میں بے پناہ کام آئے گا۔ یہاں ہم نے ممنون ہیں کہ اگر آپ بچہ دیکھتے وقت بچے کے وقت کا خیال رکھیں گے۔

(۱) جب آپ کو اپنے مرض کا حال لکھنا ہو یا اپنے مرض کے متعلق کچھ دریافت کرنا ہو تو میرا اس طرح لکھا کھجیے :-

ناظم اعلیٰ مجلس تشخیص و تجویز، سہ ماہی دواخانہ سیبا ریٹرنز، دہلی

ناظم میل آرڈر سیکشن، سمدرد و خانہ لیبارٹریز، دہلی

کرنی ہو یا فہرست منگانی ہو تو پہ اس طرح کہیے گا۔

(۴) اگر وہ خواستہ آپ کو کسی سلسلے میں کوئی شکایت ہو تو یہ کہیے۔
شعبہ تحقیقات، سید احمد رضا خان ندوی، لاہور

(۵) اگر مہمان کی کوئی غلطی ہو یا آپ پیسے کے متعلق کوئی بات دہلیا کر دے تو اس پر غور و نظر فرمائیے۔

شعبه حسابات، و مہر و درخانہ بسیار عزیز، دہلی

کافیال جو آپ ہمارے ایجنٹ ہوں اور کہہ سکتا ہوں تو یہ کیسے

(۷) صانی اور ہمدرد مرسم کی ایک نئی وغیرہ کے لیے یہ پتہ لکھائیے

(۸۶) ہمدرد دھرت کے متعلق کچھ لکھنا چاہو تو براہ راست ناظم

بمذہب و محنت کو خطاب کیجئے۔

آپ کا خاتمہ منہج یکساں اور یکسر ہے۔ اور درود اور اذان و لیلا بہترین دعا ہے۔

موسم سرما کا خیر مقدم

انجناب مولانا سید ابن الحسن صاحب فکر ایم۔

اچھا ہوا کہ موسم گرما گزر گیا
اک خوش گوار تازہ برودت ہوا میں ہے
دھوپ اور آگ کے بھی مزے خوب لیجیے
ٹھنڈانہ روح کے لیے ہو جسم کا غلاف
اچھا ہے دن کا رنگ بڑا وقت رات کا
بہتر ہو آفتاب سے صحت کا حال بھی
سو ڈابھی اور کیلیم بھی لے گا خوب
یوں بڑھ رہی ہے اب تو برودت کہ الاماں
اعصاب سرد ہو گئے، دل حستہ ہو گیا
اب وقت ہو کہ آپ کریں قوتوں کی جانچ
اعصاب پر جو شدت سرما کا ہو اثر
افت کی چھیڑ چھاڑ کا بھی حوصلہ نہ ہو
دل کو ابھارتا نہ ہو دلبر کا رنگ و بو
اعصاب ٹھٹھڑے کر کے جو دینے لگیں جواب
اس حال میں ضرور ہے صحت کی دیکھ بھال
بوڑھوں کے سردیوں کو جرات بھی چاہیے
لازم ہے طاقت اور نقاہت میں امتیاز

سرما جو آگیا تو زمانہ بدل گیا
کچھ برف سی ملی ہوئی ٹھنڈی فضا میں ہے
جب خون منجمد ہو تو ورزش بھی کیجیے
سردی اگر ہے تیز تو پھر اوڑھیے لحاف
سورج کی ہر کرن ہے ذریعہ حیات کا
اسکی شعاعوں میں ہے جیاتین "D" بھی
خورشید زندگی نہیں ہو گا کبھی غروب
مرحبا کے رہ گئی ہیں طبیعت کی شوخیاں
ہر عضو جسم پیکر تیج بستہ ہو گیا
اس فصل میں قوائے عمل پر نہ آئے آنچ
ڈھلتی ہو مثل شام جوانی کی دو پہر
جوش و خروش دل میں نہ ہو دلولہ نہ ہو
اب مثل حسن، عشقی ہوا ہو بہا نہ جو
پڑمردگی کو دیکھ کے مایوس ہو شباب
سب قوتوں کے واسطے تجدد کا خیال
ہر نوجوان کو جوش طبیعت بھی چاہیے
تلاؤں خیر مقدم سرما کا ایک راز

سرما جو آگیا ہے تو فکر اسکی کیجیے،
تالیحکم بہ نسخہ خاص آپ بھیجیے

تبدیلی



مردی کی کمروری عیسا

قیمت فی بوتل - ۱۲ بڑی خوراکیں

پانچ روپے



جیاتین اور کلسیم اور فولاد کا یہ سائنٹی فک مرکب بڑے اہتمام سے جدید ترین مشینری سے بغیر ہاتھ لگائے تیار کیا جاتا ہے یہ ایک جزل ہائیک ہے جسے ہر عورت مرد بڑی دلچسپی سے استعمال کر سکتا ہے

ماء اللحم

جسم میں بے انتہا خون پیدا کرتا ہے۔ اچھی سے اچھی ولایتی اور دیگر دوائیں اس کے سامنے بیچ ہیں۔ کیوں کہ اسے ہندوستانی مزاج کے مطابق بنایا گیا ہے۔ اس موسم میں اس کا استعمال ضرور کیجیے اور اپنی زندگی کے کئی سال اور بڑھا لیجیے۔

نوٹ:- اسے ریل کے ذریعہ سے منگوائیے۔ اپنے شہر کا نام اور ریلوے اسٹیشن صاف لکھیں جس قدر بوتلیں دیکار ہوں ان کی قیمت کا نصف بذریعہ چیک یا منی آرڈر بطور پیشگی ضرور بھیجیے اور خط پر "شاب ڈپارٹمنٹ ضرور لکھیے تاکہ فوراً تعمیل ہو جائے۔ اگر آپ اپنی دکان پر فروخت کرنے کے لیے منگوائیں تو ضرور لکھیے تاکہ تاجرانہ رعایت کی جائے۔ تاجر کم سے کم ۲۴ بوتلیں منگوائیں۔

ہمدرد دواخانہ لیبورٹریز دہلی

تیار کیے۔

ہم کیوں کر بنتے بگڑتے ہیں؟

ہیں تو ان حیوانات اور حشرات پر بڑا ہی رحم آتا ہے تو قوت فکر سے کسر مہر دم میں اور سوچو بوجھ کر آزاد عجیب زندگی ہے ان کی انہی اجتماعات کر سکتے ہیں اور نہ سائنسی نمائندہ مباحث سے یہ آشنا ہیں۔ ان کی کچر نہیں ہوتے اور غاکرات کا بھی کوئی ذکر نہیں۔ ایک کھانسی پینہ کو جیسے بھلا ان جانوروں کو کیا معلوم کہ وہ کیوں کھاتے ہیں اور کیوں پیتے ہیں اور ان کے منہ اور معدے اور آنتوں میں جا کر کھائی ہوئی غذا کا کیا بنتا ہے اور جسم کی ٹوٹ بیوٹ کیوں کر ہوتی ہے اور پھر اس غذا سے جسم کیسے بنتا ہے یہ تو انسان ہی کا خاصہ ہے کہ وہ اپنے جسم کے تمام نقصانات کو سمجھے، خواہ وہ ایک جسم ہو یا دیہ یا ڈاکٹر۔ خواہ وہ ایک غیر فنی ہو۔ طباً کی طرح ایک عام اور غیر فنی آدمی کو بھی جانا چاہیے کہ جو غذا وہ کھاتا ہے معدہ، آنتیں اور دوسرے اجزاء اور اعضاء اس کے ساتھ کیا عمل کر سکتے ہیں۔ یہ مضمون جواب نیچے ملاحظہ فرمائیں گے تاکہ نظام جسم کے متعلق ضروری معلومات ہم پہنچنے لگے۔

(امجد رحمت)

کام میں نہیں لاتا۔ وہ اپنی غذا اس خون سے حاصل کرتا ہے جو جسم میں دور دورے کرتے ہوئے اس کی دیواروں میں سے گزرتا ہے۔ غذائی مادی کا قصہ اس سے بھی زیادہ مہنی خیز ہے۔ یہ ایک ہی مادی ہے جو جسم انسانی کو ایک سرے سے دوسرے سرے تک پہنچائی گئی ہے لیکن جسم سارے کا سارا ماحول اعضاء کے اس کے باہر واقع ہے جیسے کہ اس کے مقابل ہم کہتے ہیں کہ انسان کا جسم سارے کا سارا ماحول اعضاء کے جڑی ہے، اندر مضمون ہے۔ اب اگر کسی ایسی غذائی جیسے کہ کاڈلیورائل ہے جلد پر ماس کی جاسے یا قناتہ غذائی کے اندر وئی جانب اس کو گایا جو دونوں کا نتیجہ ایک ہے اور ان دونوں صورتوں میں کچھ بھی فرق نہیں۔

اگر وہ اب غذا کا مکمل موخر اندر ضرورت میں دیوار اعضاء کے (امعاء بھی قناتہ غذائی میں شامل ہیں اس کی تفصیل آگے آتی ہے) بیرونی طرف سے اور اول الذکر میں جلد کے اندر وئی جانب سے وقوع میں آتا ہے، لیکن ہر کیف جب تک کوئی غذا مازل انہضام ملے کر لے کے بعد خون کی صورت میں مبتدل نہ ہو اس وقت تک وہ اس قابل نہیں ہوتی کہ جسم کا کوئی حصہ اس سے پرورش حاصل کرے۔

قناتہ غذائیہ فقط ایک مخزن ہے ہر قسم کی غذا جس سے ہمارے

قناتہ غذائیہ (غذائی مادی) اور اس کے متعلق جن کی مدد کر فعل ہضم انجام پاتا ہے انسان کی خصوصیت نہیں، دوسرے حیوانات کے ہضم غذا کا بھی قدرت نے ویس ہی انتظام کیا ہے۔ "سیبا" میں ایک ہی غلیہ کا ایک خوردبینی جان دار جزو ہضم کو بھی یہ انتظام دکھائی نہیں دیتا تاہم ہمیں یقین ہے کہ اس کے اندر انتظام ہذا اور اس کو بدل یا تحلیل بنانے کی مشینری ضرور موجود ہے جو دکھائی نہیں دیتی ہے۔ جس طرح خود ہمارے خون کے سفید ذرات میں (رجن میں سے ہر ایک مستقل جان دار غلیہ جو اس نظام کو غیر مرئی صورت پر موجود ہونے کا یقین ہے۔ لیکن ساتھ ہی اس بات کو ملحوظ رکھنا لازم ہے کہ اعضاء کے حیوانات میں ہضم غذا کے لیے مخصوص اعضاء ہوتے ہیں اور ہضم کا نظام کسی تدریجیہ ہوتا ہے، اور اگرچہ بگڑائی کرنے والے حیوانات کی نسبت انسان میں ہضم طعام کی مشینری کم پیچیدہ ہے لیکن اس سے قطع نظر اس کو دیکھا جائے تو اس کے نظام کا بھی پیچیدہ ہونا واضح اور نمایاں ہے۔ یہ ایک امر واقع ہے کہ ہضم غذا کے اعضاء میں خلق خود غرضی نہیں، وہ غذا کو اپناتے ہیں، بلکہ ان کی دن رات کی مصروفیت اور سرگرمی عمل جسم کے دیگر اعضاء و اجزاء کے تغذیہ کے لیے وقف ہے۔ توضیح کی ضرورت ہو تو حکایات حکیم لقمان کی وہ کہانی یاد کیجیے جس میں یہ لکھا ہے کہ جسم کے اعضاء نے معدے کے برخلاف علم بغاوت بلند کیا نہیں، بالآخر ان کو اپنی غلطی کا اعتراف کرنا پڑا اور یہ حقیقت ان کی سمجھ میں آئی کہ معدہ فی الواقع خادم الجہم اور ایثار نفس کا مجسمہ ہے۔ سائنس کی یہ تحقیقات نے اس کی طرف ہر طرف تصدیق کی ہے۔ چنانچہ یہ ثابت ہو چکا ہے کہ جو غذا معدے میں پہنچتی ہے اس کا ایک ذہبی وہ اپنے تغذیہ کے لیے

است آفریں مینا ہے۔ اسی طرح معدہ اور معا بھی بہت دوسرے
 دروازے ہوتے ہیں جن میں بھی وجہ ہے کہ اگرچہ معدہ میں ہر وقت
 اخلاص جمع رہتا ہے مگر بھی اس کے بعض اجزاء کبھی بھی غذا سے محروم
 نہیں رہتے ہیں۔ انہیں معدے کی صورت میں ہوتا ہے جس کی وجہ
 دلی ہے کہ وہ پھوٹی کسی شریان رصافہ کی شکل میں ہوتا ہے جس سے
 مال خون کا ذریعہ ہے کسی نہ کسی طرح اس کا سوراخ بند ہوتا ہے۔ یہ جیست
 معدے میں خون پہنچتا اور اس کی ریویش کرتے۔ خلاصہ یہ کہ غذا
 رانیہ ایک ایسی نالی ہے جو معدے سے لے کر قوں کی آخری حد تک پہنچتی
 اور جس کا نام ہمدرد اور معا ہے اور اس کا اعضا اور ہزار جسم کو
 اس کے ارد گرد ایک خاص نظام کے ساتھ ترتیب دیا گیا ہے اور اس کے
 فرض منصبی یہ ہے کہ جو غذا بھی جسم کی پیروی کے لیے اس کے سپرد کی جائے
 وہ اس کو نہایت دیانت داری کے ساتھ جسم کے ایک ایک گوشے میں
 تقسیم کرتے جانے کا انتہا کرے اور خود اپنے لیے سوائے اس فضلہ کے
 جو کسی صورت کا بھی نہیں کیونکہ یہی بات درست ہے۔ اب ہم اصل مقصد
 کی طرف رجوع کرتے ہیں فعلی نظام کا نام تیرا نظام رسی قناتہ غذائہ اور
 اس کے متعلقات پر ہے جسم کے جملہ نظامات کو مایہ جیدہ نوعیت کو
 ہیں اور اگرچہ فعلی نظام دوسرے اعمال حیات کی نسبت سادہ اور کم پیچیدہ
 معلوم ہوتا ہے۔ مگر بھی یہ نظام جسمی اپنے فرائض کی انجام دہی میں بعض
 ایسی گھٹنوں کی سرکوبی میں سے گزرنا پڑتا ہے جن کا تمامہ غذائہ کو
 بقا مگر کسی قسم کا تعلق معلوم نہیں ہوتا۔ جدید تحقیقات سے یہ بات بھی واضح
 طور پر ثابت ہو چکی ہے کہ جس طرح دوران خون اور غذا تعلق جسمی نظام
 کے تحت رہ کر اپنا ممل انجام دیتے ہیں۔ اسی طرح جسم کا نظام بھی
 اس کی حاجت سے بہ نیاز نہیں۔ قناتہ غذائہ کے ہر ذریعہ کی جانب جاننا
 اُبھار پائے جاتے ہیں جن کو غذا دوں یا گھٹنوں کا نام دینا موزوں ہے
 ہوگا۔ ان گھٹنوں کے اندر بعض کیمنائی تغیرات ظہور میں آکر خاص قسم
 کی رطوبتیں پیدا ہوتی ہیں جو انظر یوں میں پہنچ کر وہاں کی رطوبت کی ترکیب
 میں شامل ہوتی ہیں جو ایک عجیب و غریب تیرت انگیز کمیائتی مرکب ہو
 اندرون جسم کے مرکبات کیمنائیہ کو قناتہ غذائہ کو مدد ملی
 جن کا ہضم غذا پر اثر پڑتا ہے۔ جانب ثلث سے اُبھار
 اور گھٹنیاں پائی جاتی ہیں جن میں سے ہر ایک علمی ایک خاص قسم کی
 کمیائتی رطوبت کا منبع اور مخزن ہے اور ہر ایک رطوبت کو ہضم طعام میں
 کم و بیش دخل ہے لیکن اس کے باہر کی طرف جو گھٹنیاں باعد وہاں ان
 میں جگر اور پتھر یا سبب ہے کہ بہت زیادہ اہمیت حاصل ہو اور جسامت
 کے لحاظ سے بھی ان کو اول درجہ کے اُبھار یا گھٹنیاں شمار کیا جاسکتا ہے
 ہر ایک سے ایک خاص قسم کی رطوبت اس کا اثر یوں کے اندر جاتی ہے

جس کے ہضم طعام عمل مکمل نہیں ہوتا۔ یہاں ایک نکتہ یاد رکھنے
 کے قابل ہے وہ یہ کہ متعدد اعضا اور طلم افعال الاعضاء کے باہر ہی
 مادہ طور پر ان غلط فہمی میں مبتلا رہتے ہیں کہ ہر ایک عضو کے لیے ایک علمی غرض
 مخصوص ہوتی ہے۔ برخلاف اس کے صریحاً ضرورت تحقیق اس نتیجے پر پہنچتی
 ہیں کہ صریحاً ضرورت میں حاجی اقسام کے راز کو کسی کے آثار میں ملتا ہے
 ان کے ایسا ہوتا ہے کہ ایک ہی عضو یا ایک ہی نظام کی تخلیق کو بہت سے
 اغراض و مقاصد پر مرکب کرنے کا ذریعہ گردان جاتا ہے۔ چنانچہ ہم دیکھتے
 ہیں کہ ایسا فعل ایک ہی غلیب ہے۔ ہاں ہمدرد ایک مکمل حیوان
 ہے اور یہی ایک غلیب اس کی زندگی کو قائم رکھنے کے لیے بہت سے
 افعال انجام دیتا ہے۔ اور کم از کم ایک درجن مختلف ذاتی کام کا نظم اور
 منسق ہے۔ اس کا یہی ایک غلیب اس کے جن میں دل ہے۔ گردہ ہے۔ ہڈیوں
 ہے۔ پھیپھڑے۔ معدہ ہے۔ اور دماغ ہے۔ اس لیے اگر تحقیق سے ہمیں معلوم
 ہو کہ ہر ایک عضو مختلف قسم کے اعمال صحت انجام دیتا ہے تو ہمیں جب
 نہیں ہو چکا ہے۔ حال کے علم کے ذریعہ یا تو جو علم افعال الاعضاء کا بھی یہی
 تحقیقات کے نتائج پر قائم نہیں ہوتے۔ وہ جانتے ہیں کہ جس قدر کم ذریعہ
 کر چکے ہیں لیکن اس سے بھی زیادہ بھی ایک مرض خاص ہو یا اب اگر کوئی
 شخص یہ دریافت کرے کہ حکمران سائل انجام دیتا ہے تو عام طور پر
 اس کا یہی جواب دیا جائے گا کہ وہ غلط فہمیاں کرتا ہے جو آنتوں میں قحط کر
 غذا ہضم کرنے اور فضلات خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اسی طرح اگر
 کوئی پوچھے کہ پتھر یا اس کو قدرت سے کس غرض کے لیے پیدا کیا ہے تو یہی
 کہا جائے گا کہ اس کے اندر ایک خاص قسم کی رطوبت پیدا ہوتی ہے جو اس کو عرق
 پتھر یا اس کہنا ہے جانیس ہوگا۔ آنتوں میں پہنچ کر ہضم غذا کے سلسلے میں
 اس عرق کا اثر نمایاں ہوتا ہے۔ یہ دونوں جواب بجائے خود درست اور
 صحیح ہیں لیکن جگر اور پتھر یا اس کے افعال میں تک محدود نہیں جگر کا کلیہ
 صفراء کے علاوہ کم از کم نصف درجن مختلف اعمال کو انجام دینا عہدہ
 کے علم کے ذریعہ یا تو کو معلوم ہے اور پتھر یا اس کے معنی بھی یہ جاننا
 ہیں کہ جسم کے بہت سے اغراض اس سے پورے ہوتے ہیں۔ رگوں
 اعمال کی واضح تفصیل کا بھی جگر۔ ان کو کم نہیں ہو سکا۔ اور یہ بھی
 نہیں یقین ہے کہ دونوں کے افعال ایک دوسرے سے قطعاً مختلف
 ہیں۔ یہی نظریہ قناتہ غذائہ کی دیواروں پر بھی حاوی ہو سکتا ہے۔ چنانچہ
 مدت سے اطباء کو یہ معلوم ہے کہ اس کا ایک نہ ایک حصہ میں ایک عرق
 ہضم پیدا ہوتا ہے جس کا فعل اور اثر اس کے نام سے ظاہر ہے۔ لیکن
 حال کی تحقیقات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ یہ عرق جو ایک کمیائی مرکب ہے
 اور بعض ایسی افعال انجام دیتا ہے جن پر اگرچہ اس کا بھروسہ کیا جاتا
 لاوار و مدار ہو لیکن جسم کے ساتھ اس کا کچھ بھی تعلق نہیں۔ اسی طرح

انتہائی کو عام طور پر خاص ہضم طعام کا آلہ اور ذریعہ سمجھا جاتا ہے لیکن ان کی بیرونی دیواروں میں جو چھوٹی چھوٹی نگلیاں موجود ہیں وہ حقیقت میں سفید ذرات خون کی تخلیق و تکوین کے کارخانے ہیں جن کو فرانس ہضم غذا سے باہل سمجھا جاتا ہے اور بات ہے کہ وہ فرانس بہت بڑی اہمیت کے حامل ہیں۔

انسان کا منہ اور اس کی زبان کے انفرس بکلم فعل اگلیم لا فرانس کا غیر معمولی توسع بخون انکلتہ انسان کو جسم کا کوئی عضو اور کوئی حصہ بے مادہ نہیں جی کہ وہ زائدہ امعا جس کو اکثر شایع جسم انسانی ایک بے کار چیز سمجھتے ہیں اور نظریہ داران کے قائلین اس کو حیوانی تبرک سے تعبیر کرتے ہیں اس کے متعلق بھی عصر حاضر کے محققین کا یہ خیال ہے کہ اس کی تخلیق کسی حکمت پر مبنی ہے اور وہ جسم کی کوئی ایسی ماسلوم خدمت انجام دیتا ہے جس کو ابھی تک ہم نہیں جانتے رکھیں کہ ہمارا دائرہ علم جتنا محدود ہے اور روز بروز جدید انکشافات سے اس میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ بہر کیف اب ہم قناتہ غذائیہ اور اس کے تعلقات کی جہاں تک ہضم غذا کے ساتھ ہر تعلق ہے تفصیل بتانا چاہتے ہیں اگرچہ اس حالت میں جب کہ کسی خاص عارضہ کی وجہ سے جڑے نہ کل سکیں ناک کے راستے سے بھی ہم جسم میں غذا داخل کرتے ہیں، بعینہ جس طرح ناک کے ذریعے سانس لینا دشوار ہو جائے تو ہم منہ کو تنفس کا ذریعہ بنالیتے ہیں، لیکن بہر کیف یہ تغذیہ اور تنفس کا غیر طبی طریقہ ہے۔ غذا کا اصلی راستہ جس سے قناتہ غذائیہ میں غذا داخل کرنی چاہیے انسان کا منہ ہے۔ دیگر حیوانات کی نسبت انسان کے حیوان مطلق ہونے کی وجہ سے اس کے منہ کی ساخت بہت زیادہ پیچیدہ ہے، کہیں کہ وہ نہ صرف ادخال غذا کا راستہ بلکہ نطق کا کلام کا آلہ بھی ہے۔ اس کے معنی میں کہ منہ اور زبان اور دانت اور گلے کے عضلات جو دوسرے حیوانات میں غذا کی خاطر پیدا کیے گئے ہیں انسان میں ان کی تخلیق کا مقصد علم کلیتہً اس سے مختلف ہے جس سے ملو بات چیت کرنا اور انہام تغذیم کے فرائض انجام دینا ہے۔ اسی بنا پر انسان کے حق میں یہ غیر طبی نہیں کہ وہ پیچیدگیوں کے فضائل خارج کرنے کے لیے منہ کے راستے سانس لے، لیکن کسی کے ادخال کے لیے ایسا کرنا غیر طبی اور صحیح لحاظ سے ممنوع ہے اور یہ دانش مندانہ مقولہ نئی تحقیقات کی روشنی میں بھی بالکل درست ہے کہ انسان کو جب تک کھانا یا کھانا نہ ہو تب تک وہ اپنے منہ کو بند رکھے۔ کام و زبان یا کام و دہان کے افعال اور خواص معلوم خاص و عام میں اس لیے ان کے متعلق کچھ زیادہ کہنے کی ضرورت نہیں البتہ دانتوں کو متعلق کچھ کہنا مناسب نہیں کہ انسان میں دانت ایسے ہیں جن کو عام طور پر دودھ کے

دانت کہا جاتا ہے متقل اور پاک دانتوں کی تعداد پوری تیس ہے۔ انسان کی پستی کیا بلحاظ تعداد کے اور کیا بلحاظ شکل و صورت اور سخت کے ان بندوں کی پستی کے معین مطابق ہے جن کو علمائے تشریح اور نظریہ ارتقاء کے قائلین انسان نامزد کرتے ہیں اور جن کو انسان کا جدِ جدِ خیال کہتے ہیں (بعض علماء تشریح (اناٹومسٹ) کا یہ بھی خیال ہو کہ انسان کے دانت بحالت موجودہ انخطاط پذیر صورت میں ہیں اور ان کی اصلی ہیئت اور کیفیت میں معتد بہ فساد اور اختلال رونما ہوا ہو لیکن اس کا فیصلہ نہ تو بڑے بڑے شہروں کے علماء و محققین کے خلاف دانتوں کے دیکھ کر کیا جاسکتا ہے، اور نہ وسطی افریقہ کے وحشی باشندوں اور بونو کے مہذب باشندوں کے دانتوں کا مقابلہ کرنے سے یہ مسئلہ حل ہوتا ہو۔ اس کا انحصار موجودہ نسل انسانی کے دانتوں کا نوع انسانی کے ان افراد کے دانتوں سے مقابلہ کرنے پر ہے جو ہزار ہا سال پہلے صفحہ ارض پر آباد تھے اور جن کی کھوپریاں آثار قدیمہ کے عجائب خانوں میں محفوظ ہیں مستقبل بعید کی نوع انسانی کے دانت قسم قسم کی قیاس آرائیوں کا موضوع بحث ہیں اور ان کا جائزہ دل چسپی سے خالی نہیں لیکن سروریت طوالت کے خوف سے ہم ہر تفصیل کو نظر انداز کرتے ہیں اور صرف اتنا کہنے پر اکتفا کرتے ہیں کہ انسان کے سامنے کے دانت یعنی اس کے ثنایاں در باعہ اور اس کی کچلیاں مسکراہٹ کی خوب صورتی میں نمایاں اضافہ کرتی ہیں اور ان کو ان حروف کے صحیح طریقے پر تلفظ کرنے میں بڑا دخل ہے جن کا تعلق دانتوں سے ہے۔

غذا کو قابل ہضم بنادینے کے لحاظ سے قطع نظر اس کے کہ انسان منہ اور دانتوں کو بڑی اہمیت حاصل کرے یا نہ کرے منہ میں کوشمولا و متعلقات کے غذا کو اندر دھکیل دینے کی نہایت عمدہ مشین ہے، غذا کو چبا کر کھانا بنادینے کی ضرورت ہے منہ کا عاب نہ صرف یہ کہ اس کو نرم بنادیتا ہو بلکہ اس پر ایک ایسا پکنا سا لقمہ استر کر دیتا ہو کہ انسان کو اس کے نگلنے اور سونے تک پہنچانے میں نہایت آسانی ہوتی ہو منہ کے اندر ہر ایک جانب تین چھوٹی چھوٹی نگلیاں موجود ہیں اور یہ عاب ان ہی سے لے کر غذا کے ساتھ شامل ہوتا ہے اور ہضم طعام کا پہلا مرحلہ طے ہونا اسی کے کافی مقدار میں غذا کے ساتھ شامل ہونے پر منحصر ہے۔ جن نگلیوں میں درم آجائے سے کھٹ مالا ہو جاتا ہو وہ انہی نگلیوں میں سے دو نگلیاں ہیں جو منہ کے اندر کان کے محاذی واقع ہیں۔ اس عاب باضم کارس کر غذا کے ساتھ شامل ہونا نظام ہضمی کے تھمت ہے اور ان اعصاب کو جن کا تعلق ان قدر عاب کے ساتھ ہے مختلف طریقوں سے گسیا جاسکتا ہے۔ چنانچہ اکثر اوقات کسی عروب اور شہی غذا کو انگلیوں سے دیکھ لیا یا اس کی خوشبو سونگ لیا ہی ان میں تحریک پیدا

بتلسہ ہے جیسے کہ عام محاورہ کہ فلاح چیز کو دیکھ کر منہ میں پانی بھرا یا۔
خدا پانی پانی ہو گیا۔ یہ لعاب تیزاب کی قسم کا نہیں بلکہ اس کی ذریعہ فطری
تخلیق ہے اور اس کا بڑا فائدہ یہ ہے کہ منہ کے اندر جتنی جراثیم کے
فعل ہوتے ہیں اسے ایسا پیدا ہو کر دانتوں کو کھوکھلا کر دینے وغیرہ کا جو خطرہ
ہم پر وہ اس سے دانتوں کو محفوظ رکھتا ہے۔ خدا کی شان ایسی لعاب
مانپ کے منہ میں زہر ملا بہن جاتا ہے جس کو وہ کلیوں کے ذریعے
پکاری کے طور پر کسی انسان یا حیوان کے جسم میں داخل کرتا ہے جو اس کے
یہ موت کا پیغام ہوتا ہے۔

چون کہ منہ کے اندر غذا بہت تھوڑے وقت کے لیے رہتی کہ
اس لیے فعل بہنم کا اس پر بہت کم اثر ہوتا ہے تاہم بہنم غذا کی ابتدا نہیں
ہے ہوتی ہے اور جیسے کہ مذکور پہر لعاب مذکور اس کو معدے تک نہایت
سالی کے ساتھ پہنچانے کا باعث ہوتا ہے۔ چنانچہ ۲۵ منٹ سے لے کر کم
نصف تک کے عرصے میں وہ معدے کے اندر بھی طرح اسفرا کر پکھلتا ہے۔
حقیقت غذا کا کھل لینا اور اس کو معدے تک پہنچانا نہایت پیچیدہ عمل ہے
بان اور تالو اور حلق اور زرخرے کے ارادی اور غیر ارادی عضلات سب
کے اتحاد و اشتراک سے وقوع میں آتا ہے، اور اس کا احساس نہیں اس
وقت ہوتا ہے جب کہ عکسی عارضہ کی وجہ سے یہ نظام کسی قدر درہم برہم
ہو جاتا ہے اور وہ ویسے تو ہم صبح و شام بے فکر کی کے ساتھ کھاتے پیتے
ہیں اور خیال تک نہیں آتا کہ غذا کا کھل لینا بھی کوئی دشوار بات ہو یا اس
کے لیے قدرت نے اس قدر پیچیدہ مشین بنائی اور اس کا خاص اہتمام
فرمایا ہے، غذا کے کھلنے میں ہمارا اپنا ارادی فعل صرف اتنا ہے کہ قسمہ کو
زبان کی پیٹ پر لاکر اس کو ذرا آگے وکیل دیں اور پھر وٹریں تاکہ حلق کے
غیر ارادی عضلات خود بخود وکیل انجام دیں۔ تو رائیہ دیکھیں کیا یہ مشین نہایت
مکمل ہوتی ہے اور بغیر اس کے کسی نے اس کو اس کا استعمال کھایا یا پیہلے
دن سے اس کی تیشیں نہایت بے تکلفی کے ساتھ خود بخود اپنا عمل شروع
کرتی ہے اور جو کام اس کے سپرد ہے اس کو نہایت خوش اسلوبی کے
ساتھ انجام دیتی ہے۔ وہ اعصاب جن کے ماتحت یہ نظام کار فرما رہتا ہے
ان کا کنٹرول مشن مرکزی محکمہ اقتدار دماغ کے نیچے حصے میں واقع ہے
جو حرام مغز کے ساتھ ملا ہوا ہے۔

غذا غذائے میں غذا کا آگے وکیل کیا جب کوئی کھانے یا پینے کی چیز ایک
جائز حرکت و دودید کا نتیجہ ہے مرتبہ مری تک پہنچ جائے تو پھر
اس کی مشکلات کا فائدہ ہو جاتا ہے۔ یہ حلق کے تنگ برے کا نام ہے،
جس کے عضلات دندانہ اور نہیں بلکہ ہوا اور چلنے ہیں اور تھوڑے وقت
ان میں جو حرکت پیدا ہوتی ہے وہ قطعاً غیر ارادی ہے جب اس میں کھانے
یا پینے کی کوئی چیز پہنچ جاتی ہے تو خود بخود وہ سکڑنا شروع ہوتا ہے

اور اس میں ایک موزوں حرکت پیدا ہو جاتی ہے جس کو ہم کپڑے کر رہتے
سے مشابہت دے سکتے ہیں۔ اسی بنا پر اس کو حرکت دودید کہتے ہیں جو
قناتہ غذائے اور جسم کے بعض دیگر اعضا مثلاً اسرار وغیرہ میں پائی جاتی
ہے چنانچہ قلب میں جو سکڑنے اور پھیلنے کا عمل ہر وقت جاری ہو رہا ہے
اسی حرکت دودید کی ایک قسم ہے لیکن یاد رکھو جن میں جو متوجہ پیدا ہوتا
ہو وہ اس نوع کا نہیں، کیوں کہ شریان کے بھی ریشے اور اس کی بانٹ
اس قابل نہیں کہ وہ حرکت دودید کی فعل ہو سکے جن اعصاب کے ذریعے
غذا کا احساس ہوتا ہے وہ بہت دور تک حلق اور زرخرے میں پہنچتی ہیں
ہیں، کیوں کہ ان کی تخلیق اس لیے نہیں ہوئی کہ ہم کھانے سے لذت یاب
ہوں یہ ایک ثانوی مقصد ہے، اصل مقصد یہ ہے کہ ہم جس ذوق کے
ذریعے کسی غذا کے متعلق یہ فیصلہ کر سکیں کہ اس کو غذا جانا چاہیے یا وہ
اس قابل ہے کہ اس کو تھوک دینا مناسب ہے لیکن جو غذا حلق اور
مری میں پہنچ جائے اس پر ہمارا کوئی اقتدار باقی نہیں رہتا، اس لیے
وہاں اعصاب ذوق کا موجود ہونا بے کار ہے۔ محض غذا عضلات
حلق کی حرکت دودید کے ذریعے چار پانچ سکند تک معدے میں پہنچ
جاتی ہے لیکن پانی یا کوئی دوسرا سیال حلق میں آرتے ہی فوراً معدے میں
پہنچ جاتا ہے۔ قناتہ غذائے کے اس عمل کو انکھوں سے اس طرح مشاہدہ
کیا جاسکتا ہے کہ ہم غذا کے ساتھ کوئی معدنی نمک مثلاً سمٹہ شامل
کر دیں جس کی وجہ سے اس میں مزید کثافت پیدا ہو جاتی ہے اور وہ اس
قابل ہو جاتی ہے کہ روٹھن ششاعیں اس کے اندر خود کر سکیں اس طرح
ایکس رے کے ذریعے اس کا فوٹو لیا جاسکتا اور حرکت دودید کا معائنہ
مشاہدہ کیا جاسکتا ہے۔ اس مشاہدے نے یہ بھی ثابت کر دیا ہے کہ اس
حرکت دودید کے رخ کو بدلایا جاسکتا ہے، چنانچہ جگہ کی کرنے والی جانور
میں خوراک کو کھل کر چرنا تاہی طریقہ بطور میں آتا ہے۔ زرخرے کی نالی
بالآخر ایک سو رخ کے راستے پر مدھم میں داخل ہو کر معدے کے ساتھ
اتصال پیدا کرتی ہے جو قناتہ غذائے کا فراخ ترین حصہ ہے، اور غذا کا
محزون ہونے کے علاوہ اور بھی کئی ایک اہم فرائض انجام دیتا ہے۔ باریک
عصر حاضر کی سرجری کا یہ فتوے ہے کہ وہ انسان کے جسم کا بڑا نمک
نہیں چنانچہ اگر اس کو عمل جراحی کر کے لکیر نکال لیا جائے تب بھی انسان
زندہ رہ سکتا ہے۔

غذا کا بلونا اور متھنا معدے کی ساخت کچھ زیادہ پیچیدہ نہیں
معدے کا خاص عمل ہے اس کا بیرونی غلاف چند انچ دیر نہیں
اس کا ڈاکٹری اور طبی نام بالترتیب پیری ٹونیم اور صفیق بطن ہے اس کی
دیواروں کی موٹائی اس کے عضلاتی غلاف کی وجہ سے جو پیچھے کی طرف
سے اس غلاف کے ساتھ متصل ہو اور جس کو غلاف داخلی کہنا چاہئیں

ہم کیوں کر بنے مگرتے ہیں؟

یہ گا۔ اس موخر الذکر غلاف کو اندر کی جانب سے ایک لمبی چھٹی اتر کر کے پکے جو جس پر کثرت سے چھوٹے چھوٹے اُبھار پائے جاتے ہیں اور جن کو کہ گیسٹرک جوس اور طوب معدہ، اس کرشمہ غذا کا موجب ہوتا ہے جو معدے کا ایک راجہ قبیلی کی صورت میں ہوتا اس حکمت پر مبنی ہے کہ اس میں غذائی کافی مقدار بیک وقت ذخیرہ کی جاسکے اور یہیں بار بار کھانے کی ضرورت محسوس نہ ہو معدے کا ایک اہم عمل یہ ہے کہ جب غذا اس میں داخل ہو تو وہ مستحق اور بولنے کے ذریعے اس کو خلط ملط کر دے اور جب تک اس میں غذا موجود ہے وہ اپنی حرکت دودھ سے اس عمل کو جاری رکھے۔ اگر بالفرض معدے کے عضلات پہلے جو جائیں پھول جائیں اور وہ اپنا عمل انہی نہ دے سکیں تو عدم انہضام غذا کی وجہ سے انسان کی زندگی دھیرے دھیرے معدے کے نیچے مرتبہ جہن اس کو انٹریولوں کے ساتھ اتصال حاصل ہے عضلاتی بافت کا ایک سترہ موجود ہے۔ تمام تنقذہ غذا میں اس کا نہایت مضبوط اور محکم حصہ ہے اس کو انگریزی میں پالیوس کہتے ہیں اور اس کا عمل ایک ہی فطریاتی کام ہے، چنانچہ جب تک غذا اس قابل نہ ہو کہ اس کو انٹریول کو سپرد کیا جائے تب تک وہ غذا کے ایک قطرے کو آگے گزرنے نہیں دیتا۔ انہضام غذا کا وہ مرحلہ جو معدے کے اندر انجام پاتا ہے اس کی طوالت چند گھنٹے کی ہوتی ہے۔ اس اثنا میں نہ تو غذا آگے بڑھنے پاتی ہو اور نہ وہ پیچھے کی طرف ہٹتی یا کسی اور طریقہ پر معدے سے نکلنے پاتی ہے۔ معدے میں اجزاء غذا کی خاصیت نہیں اور نہ اس کی تخلیق اس مقصد کے لیے ہوتی ہے اس مرحلے پر پہنچنے کے لیے غذا کو اور کئی ایک منازل طے کرنے پڑتے ہیں۔ اس کا کام غذا کو کھانا، اس کو کھنا اور بلون۔ اس کی ایک وقت تک حفاظت کرنا، اور اس کے ہضم میں بہت بڑی حد تک معاون بنانا۔ جیسے کہ پہلے مذکور ہوا اسٹوڈ کی گھٹیلوں کا ہضم لعاب غذائی ہمارے ہی میں جہاں معدے میں بھی پہنچ جاتا ہے جس کو معدے کا کھنا اور زیادہ نرم رویت ہے۔ اور اس مستحق اور بولنے کی بدولت اس میں سے ایک خمیر اُٹھتا ہے جس کو ڈائزی کی اصطلاح میں مایعین کہتے ہیں۔ اس کا عمل یہ ہے کہ وہ غذا کے نشاستہ کو شکر میں تبدیل کر دیتا ہے اگر بالفرض غذا میں نشاستہ کا جز موجود نہ ہو مثلاً دودھ، نوالہ پرورد اس کا عمل مطلق رستا ہے لیکن اگر غذا کا جز جو عظیم نشاستہ و شکر والی آٹا، تو پھر یہ ضروری ہے کہ اس کا ہضم ہمیں پر عمل میں آئے، کیوں کہ اس آٹے کے منازل میں نشاستہ کو ہضم کرنے اور اس کو شکر میں تبدیل کرنے کا کوئی انتظام نہیں

معدے کا کیمیائی عمل بسیار ثمری ہیں
انجام نہیں دیا جاسکتا
غذا کے اس طرح بولنے
جانے کے بعد گیسٹرک

جس نکتہ شروع ہوتا ہے جس میں بانڈر و کلورک ایسڈ موجود ہوتا ہے جس کا معدے میں پایا جان بظاہر ایک غیر معمولی واقعہ ہے معلوم یہ ہوتا ہے کہ دوا شکر میں جو خاص قسم کی گھٹیاں موجود ہیں وہ سوڈیم کلورائیڈ یعنی کھانے کو نمک پر پایا انڈوال کر اس سے ایسڈ نہ کرنا یعنی ہیں لیکن ان کا عمل اس نمک پر نہیں ہوتا جو ہماری غذا کے ساتھ شامل ہو کر معدے میں پہنچتا ہے، بلکہ اس کا عمل اس نمک پر ہوتا ہے جو اس سے سابق غذا کے ساتھ ساتھ جلد مائل ہضم کو طے کر کے خون میں شامل ہو چکا ہے اور خون کے ساتھ سیال سویت میں شریانوں کے اندر دھور کر رہا ہے سوڈیم کلورائیڈ ایک متنا مضبوط اور محکم کیمیائی مرکب ہے اور اگر کسی بڑے سے بڑے ماہر کیمیا بھی یہ کہو کہ وہ اپنے عمل میں سوڈیم کلورائیڈ کو تحلیل کر کے اس سے بانڈر و کلورک ایسڈ تیار کرے تو وہ اس کو محال مطلق اور ممکن نہ کہے گی لیکن معدے کی گھٹیلوں روزمرہ کی غذا ہضم کرنے کی خاطر روز کے روزانہ بانڈر و کلورک ایسڈ بنا لیا کرتی ہیں جس کی کانوں کا کسی کو خبر نہ کہیں ہوتی معدے میں بانڈر و کلورک ایسڈ کے ظہور میں آجائے پرٹامین کا مسلسل موقوف ہو جاتا ہے کیوں کہ ایسڈ کے ساتھ اس کو تضاد ہے اور اس کا عمل قلعوی۔ طول میں زیادہ مؤثر ہوتا ہے ساتھ ہی یہ نکتہ یاد رکھنے کے قابل ہے کہ جسم کے اعمال کیمیائے میں مینو ناچرل سوڈویت ہوتی ہے۔ چنانچہ "وہ یہ سازش" ماہرین جتنے ہیں کہ تیزاب بنانے کے لیے نقلی سببوں کرنی پڑتی ہے اور اعلیٰ بنانے کے لیے تیزاب سے مدد لینے کی ضرورت ہوتی ہے، اس بنا پر یہ ممکن ہے کہ لعاب دہن جو ایک قلعوی سیال ہے طبعی طور پر گیسٹرک جوس کے ظہور میں لانے کا باعث ہو جو ایک ایسڈ ہے۔ اس کے یہ حصے ہیں کہ جتنا بھی غذا کو اچھی طرح چھایا جاتا اتنا ہی اچھا ہے۔ ایسا کرنے سے لعاب مذکور کثیر مقدار میں خارج ہوگا اور نہ صرف انہضام طعام کا ابتدائی مرحلہ خیر و خوبی کے ساتھ طے ہوگا بلکہ ہضم طعام کے دوسرے مرحلے پر معدے کے اندر بھی وہ ایک بہتر فائدہ معاون ثابت ہوگا۔ علاوہ انہی مذکورہ بالا نظریے کے مطابق یہ بھی قرین قیاس ہے کہ معدے میں جب غذائی مواد ایسڈ سے اثر پذیر ہو چکے ہیں تو اس کے بعد ان کا امعا میں پہنچنا اس بات کا محرک ہوتا ہے کہ انٹریول اور پیکر یاس سے وہ عرق اچھی طرح نکلے گتا ہے جس کا رس کر نکلنا ہضم طعام کے لیے نہایت ضروری ہے اور جس کی قلعویت میں شک نہیں اس سے تم نے سمجھ لیا ہوگا کہ اعمال ہضم کا تمام تر سلسلہ ایک دوسرے کے ساتھ وابستہ اور اس کی مختلف کڑیوں کا وجود ایک دوسرے پر منحصر ہے اس باہمی ارتباط کا لحاظ رکھنا فلکسٹر اور طبیب کے لیے ازیں لازم ہے۔ معدے میں جو خمیر اُٹھتا ہے اس کو پیپسین کہتے ہیں ساتھ ہی یہ امر قابل ذکر ہے کہ جسم میں جتنے بھی مختلف قسم کے خمیر پیدا ہوتے ہیں

کا دائرہ عمل محدود ہوتا ہے، چنانچہ معدے کا پیچیدہ غذا کے اس جز کو ہضم کرنے کے لیے ہے جس کو پروٹین کہتے ہیں، اور اگرچہ ہائڈروکلورک ایسڈ اس عمل میں اس کا معاون ہے، پیچیدگی پروٹین کو ہضم کرنا اس کا اپنا کام جو ہڈی کو اس میں داخل نہیں۔ اس کا اثر تدریجی ہوتا ہے اور بسا اوقات کھانسی زرجاتے ہیں لیکن چونکہ غذا انٹریوں میں داخل ہونے کے قابل نہیں ہوتی اس لیے پیلورس ایسی انتہری اس کو آگے گزرنے نہیں دیتا۔ عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ نعل ہضم کی معدے میں مکمل ہو جاتی ہے لیکن یہ غلط فہمیوں کہ ایک تو نشاستہ دار غذاؤں پر معدے کا براہ راست کوئی اثر نہیں ہوتا، دوسرے یہ کہ جربہ معدے کے اندر قطعاً غیر ہضم ہوتی ہے، تیسرے یہ کہ معدے میں جو مخصوص خمیر جیسے پین پیدا ہوتا ہے وہ اتنا قوی الاثر نہیں کرتا جتنا اس میں کم دے سکے بہر حال نعل ہضم کا اہم حصہ جھوٹی آنت میں انجام پاتا ہے جس کا محل وقوع معدے کے ساتھ متصل ہے اور وہ دیکھنے میں اس طرح معلوم ہوتی ہے گویا سانپ لٹلی مارا سویا پڑا ہے۔ اس کی لمبائی کسی ایک گز سے اور وہ قناتہ غذائے کا طویل ترین حصہ ہے۔ برضلات اس کے بڑی آنت جو اس سے نیچے واقع ہے گواس کی چڑائی زیادہ ہے۔ لیکن اس کا طویل بہت کم ہے اور نعل ہضم کے لحاظ سے بھی اس کو چند انہیت حاصل نہیں۔ ان دونوں آنتوں کے مقام اتصال پر زائدہ دودیا۔ پایا جاتا ہے جو لفظ کرسی مصرف کا نہیں بلکہ زائدہ جس میں اگر رطوبت فضلیہ جو بوس ہو جائے تو اس میں درم پیدا ہو کر سخت قناتہ تکلیف کا باعث ہوتا ہے، اسی عارضہ کا نام امپٹی سائٹس ہے اور علیلہ جراحی کے بغیر اس کا علاج آسان نہیں۔ بڑی آنت کا آخری حصہ جس سے فضلہ خارج ہوتا ہے مٹا سے تنظیم کہلاتا ہے اور میں پر قناتہ غذا ختم ہو جاتی ہے۔ بڑی آنت کے متعلق ایک روئی ڈاکٹر میچینی کوٹ کا یہ بیان ہے کہ وہ قناتہ غذائے کا خطرناک حصہ ہے، کہیں کہ وہ مضر جزائیم کا گھر ہے جس میں وہ پھلتے پھولتے ہیں اور ان کی سمیت خون میں شامل ہو کر ہمارے لیے زحمت و تکلیف کا باعث ہوتی ہے، علاوہ انہی چونکہ انسان میں دیگر حیوانات کی نسبت غذا کا فضلہ بہت کم ہوتا ہے اور اس آنت میں اس کے لیے کافی سے زیادہ گنجائش ہے، اس لیے وہ فضلہ اس کی دیواروں پر اس قدر باندھ نہیں ڈال سکتا کہ اس میں حرکت دودے پیدا کر کے فضلہ کو باسانی خارج کرے میں مدد سے۔ اس کا نتیجہ یقین دہانی ہے جس میں آج کل جذب دنیا کا تقریباً ہر ایک شخص مبتلا نظر آتا ہے۔

انسان کا معدہ و مٹان صحت جراثیم کا مقتل ہے برضلات اس کے چھوٹی آنت قناتہ غذائے کا نہایت نازک لیکن نہایت ہوشیار و پختہ، اور کارآمد حصہ ہے۔ اس کی حفاظت نہایت ضروری ہے۔ اور قدرت نے اس کا یہ انتظام کیا ہو کہ اس کو

بالائی سرے پر جو غذا کا نعل ہے پیلورس کا محافظ سپاہی کھڑا کر دیا ہے جو کسی حالت میں بھی غیر ہضم غذا کو جس سے اس کی نازک بابت کو تکلیف یا نقصان پہنچے کا احتمال ہو اس کے اندر نہیں داخل ہونے دیتا۔ ہاں خوب یاد آئے گا کہ ایک اور اہم خدمت جسم کی انجام دیتا ہے اس میں جو مٹانہ کلورک ایسڈ پیدا ہوتا ہے وہ قوی الاثر قاتل جراثیم ہے، اس پر جو مضر صحت اور جہلک جراثیم اس میں پہنچتے ہیں ان کو موت کے گھاٹ اتار دیتا ہے اور ان پر مکمل صادق آتی ہے کہ جو ہے کی جب قضا آتی ہے تو وہ ملی کے گھر جاتا ہے۔ مٹیور بکلو سس ایسی الیشن نے مختلف تجربات اور کئی تحقیقات کی روشنی میں معدے کے متعلق یہ نظریہ قائم کیا ہے۔ یاد رکھو ایک کامل تن درست آدمی ہی کا معدہ یہ فیڈل انجام دے سکتا ہے جو غذا معدے کو چھوڑ کر انٹریوں میں داخل ہوتی ہے وہ کیوس کہلاتی ہے جس کے لیے نہ صرف یہ ضروری ہے کہ اس کو معدے میں اچھی طرح بولی گیا ہو بلکہ یہ بھی لازم ہے کہ وہ غذا مضر صحت جراثیم سے پاک و صاف ہو کر انٹریوں میں داخل ہو، ورنہ خود انٹریوں کے مبتلا سے مرض ہونے کا اندیشہ ہے۔ ان معلومات کی بنا پر ہم کہہ سکتے ہیں کہ ہائڈروکلورک ایسڈ ایک مٹانہ ہا کیسیائی مرکب ہے۔ چھوٹی آنت میں جو ہضم خمیر پیدا ہوتا ہے اس کی نوعیت باکل جڈا گنا ہے، اور آج کل کے تحقیق اس نتیجے پہنچتے ہیں کہ جس جگہ کے متعلق پہلے یہ خیال کیا جاتا تھا کہ وہاں صرف ایک خمیر پیدا ہوتا ہے اب نئے تجربات اور تحقیقات نے ثابت کر دیا ہے کہ وہاں نصف درجن سے کم مختلف النوع خمائر پیدا نہیں ہوتے۔ دن بدن ہمارے علم میں اضافہ ہوتا رہتا ہے اور کس ایسی علمی بے باکی کا اعتراف کرنے میں ذرا بھی تاثر نہیں۔ گو چھوٹی آنت کا یہ انوکھا خمیر ایک اہم چیز ہے، تاہم صفرا جس کا منج جگر ہے اور وہ عرق جو نیکریاس سے رس کر نکلتا ہے، ان دونوں کی اہمیت اس سے زائدہ ہے۔ تم چھٹھ چکے ہو کہ لعاب دہن کی بدولت ایسی غذا حلق سے نیچے اترتے نہیں پانی کی نشاستہ کو شکر میں تبدیل کرنے کا مکمل شروع ہو جاتا ہے اور میں سے یہ بھی عیمل جاری رہتا ہے، اب ہم تم کو یہ بتانا چاہتے ہیں کہ اس کی مکمل انٹریوں میں اس موخر الذکر عرق کے ذریعے ہوتی ہے جو نیکریاس سے رس کر نکلتا ہے، اسی طرح ہمیں بتایا جا چکا ہے کہ غذا کے اس جز کو کا ہضم جس کا نام پروٹین ہے معدے کے اندر پین کے ذریعے عمل میں آتا ہو لیکن اس کی بھی مکمل انٹریوں کے اندر عرق نیکریاس کے ذریعے ہوتی ہے۔ انٹریوں کے مشمولات پر چونکہ قنویت غالب ہوتی ہے اس لیے پین اس میں پہنچ کر اپنا مکمل جاری نہیں رکھ سکتا۔ اسی عرق مذکور کا یہ بھی عمل ہے کہ وہ مواد خمیر کو جب وہ اس میں داخل ہوتے ہیں ہضم کر کے اس قابل بنادیتا ہے کہ وہ خون میں جذب ہو کر جزو بدن ہو سکیں۔

یاد رکھو اس سے پہلے ان مواد پر عمل ہضم کا مطلق اثر نہیں پڑتا اور وہ اپنی اصلی حالت میں یہاں پہنچتے ہیں۔

یہ تمام اعمال اگرچہ انتڑیوں میں انجام پاتے ہیں لیکن ان کا اپنا کام کچھ اور ہے اور بہت زیادہ اہمیت کا حامل ہے، چنانچہ غذا جذب کرنے کا عمل جو تمام نظام ہضمی کا اصل مقصد ہے انہی چھوٹی آنتوں کا فعل ہے۔ ہماری زندگی کا تمام تر انجھارا اسی انجذاب غذا پر ہے، بذات خود نہ تو کھا نا پینا ہمارے لیے مفید ہو سکتا ہے اور نہ فعل ہضم اس وقت تک بار آور و نتیجہ خیز سمجھا جاسکتا ہے جب تک کہ غذا خون میں جذب ہو کر اور جسم کے کونے کونے تک پہنچ کر جزو بدن ہو یہ انجذاب عمل حیویہ سے ہے، یہاں تک انیسویں صدی کا مادہ پرست جو جسم کے ہر ایک عمل کو اس حد تک طبعی سمجھتے تھے گویا وہ ایک بے جان شین کے حرکات ہیں، وہ بھی اس نظریے کے قائل نہیں تھے کہ غذا ہضم ہونے کے بعد خود خود انتڑیوں کی دیوار سے خارج ہو کر خون میں جذب ہو جاتی ہے، بلکہ وہ بھی اس کو کل حیات کہتے تھے (لیکن اب تو بیسویں صدی کے محققین اور سائنس دانوں نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ وہ مادہ پرست علماء سائنس جو جسم کا اندر و روح کے تصرف کے منکر ہیں قطعاً باطل ہیں)۔ چھوٹی آنت کی دیوار کو اندرونی جانب لاکھوں کی تعداد میں نئے نئے اُبھار پائے جاتے ہیں جو بظاہر روئیں سے دکھائی دیتے ہیں لیکن کسی طاقت و زور و دین میں ان کو دیکھا جائے تو اس طرح معلوم ہوتا ہے گویا وہ انگلیوں کو برکے ہیں جو دستانوں سے ڈھکے ہوئے ہیں ان کی ترکیب ایک خاص قسم کے غلیات سے ہوئی ہے جن کا مرکزی نقطہ بہت گہرا ہوتا ہے اور ان کو دو مختلف قسم کے عروق شرعی (دال کی طرح باریک دوگن) سے اتصال حاصل ہے، ایک خالص خون کی شرائین ہیں اور دوسری وہ باریک گلیں ہیں جن میں رطوبت مائید لفاوہ بھری رہتی ہے۔ ان موخا لہ کر گلوں کو عروق لہسینہ کہتے ہیں۔ وہ جسمیہ یہ ہے کہ جس رطوبت پر مشتمل ہوتی ہیں اس کی رنگت اور اس کا قوام دودھ کے مشابہ ہوتا ہے۔ انتفاخات معدیہ کے غلیات مواد خمیر کی ترکیب

میں جب شکست و بکثرت کرتے ہیں، اس سے پہلے وہ فعل ہضم کے اثر سے صابون اور گلیسرین کی صورت میں تبدیل ہو چکے ہوتے ہیں، چنانچہ انتفاخات مذکورہ کا یہ عمل ہے کہ اس مواد کو ایک نئی صورت بخش کر عروق لہسینہ کے سپرد کر دیتے ہیں۔ اس حالت میں اس کا نام کیلوس ہے۔ اسمار کے دوسرے قیمتی مشمولات کو انتڑیوں کا بیرونی غلاف انہی غلیات کے ذریعے جذب کر کے خون میں شامل کر دیتا ہے۔ اس کی کیفیت اس قدر پیچیدہ اور دقیق ہے کہ اس کی تشریح کرنا ہمارے لیے ناممکن ہے، لیکن بہر حال جو کچھ ہم نے کہا یہ ایک امر واقع ہے عمل ہضم نے غذا کے پروٹین کو جس مواد میں تبدیل کر دیا ہے انتفاخات معدیہ کے غلیات اس کو لے کر اس سے ایک نئے قسم کا پروٹین تیار کرتے ہیں جس کو انسانی پروٹین کہا جاتا ہے، کیوں کہ اس مخصوص نوعیت کا پروٹین سوائے انسان کو کسی دوسرے حیوان کے جسم میں نہیں پایا جاتا، یہی پروٹین خون میں جذب ہو کر جسم انسانی کے مختلف اجزا کا تغذیہ کرتا ہے۔ بہر حال یہ پروٹین خالص غلیات مذکورہ کا عمل ہے، اس سے پہلے وہ کسی غذا میں موجود نہیں ہوتا۔ یہ اور بات ہے کہ افریقہ کے آدم خور وحشی باشندے جب انسانی گوشت کو اپنی غذا بناتے ہیں تو پروٹین مذکور بھی ان کی غذا کا ایک جزو ہوتا ہے۔ یاد رکھیے ہمیں زندہ رکھنے والا یہی انسانی پروٹین ہے، دوسری قسم کے پروٹین ہمارے لیے زہر قاتل ہیں اور جسم صحیح کا یہ تقاضا ہوتا ہے کہ جلد از جلد ان سے مخلصی حاصل کرے۔ البتہ انسانی دودھ میں بھی انسانی پروٹین موجود ہوتا ہے، اس لیے اگر خون میں براہ راست اس کا انجکشن کیا جائے تو وہ آدمی کے لئے مفید اور صحت بخش غذا ہو سکتا ہے۔ بہر کیف عمل انجذاب جو چھوٹی آنت میں انجام پاتا ہے اس کی مختصر کیفیت ہم نے بیان کر دی ہے اور اسی پر قناتہ غذا (ایلیمنٹری کنال) کا بیان ختم ہوتا ہے۔

(ماخوذ از بک آف پاپولر سائنس)

مترجمہ: جناب مولانا عبدالرحیم صاحب کلاچی

آئندہ اشاعت کے چند متوقع مضامین

ادارہ	ہیڈزوں پر چڑھائی
موسیو اقبال حسین	دور رس
حکیم حافظ نسیم الدین	آسان مطلب
ترجمہ	معلومات
ایڈیٹر	سوال و جواب
اشرف صوبی	حکیم پوری

برائے اشاعت	برائے اشاعت
مختلف زبانوں کے شکلیں	امام رازی
امام رازی رحمۃ اللہ علیہ	امام رازی رحمۃ اللہ علیہ
کی معرکتہ لارائیف کا ترجمہ	امام رازی رحمۃ اللہ علیہ
ایک سو بیس سال کا امریکی حبشی نوجوان	جیک شیری
حیاتینوں کے متعلق انہما حقیقت	مشر آرا ایم بنگم
دیا بیس (نیم انسان)	موسیو اقبال حسین

امراض حادہ کا قدرتی علاج

ازسٹن لے لیٹ این - ڈی - ڈی - او -

صحت و بیماری سے متعلق لوگوں میں اس قدر غلط خیالات پھیلے ہوئے ہیں کہ اگر آپ آج ذہن سے ذہن آدمی کو بھی قدرتی علاج کا سیدھا سادہ فلسفہ سمجھانا چاہیں تو وہ مطمئن نہ ہو گا اور کسی طرح یہ بات اس کی سمجھ میں نہ آئے گی کہ مرض حاد و کمپیٹ ڈیفینڈ محض طبیعت کی اس کوشش کا نام جو وہ بچ شد و زہریلے مادوں کو خارج کرنے یا جسم ہی میں جلا دینے کے لیے کرتی ہے تاکہ نظام جسمانی کی فعلیت میں ان سے جو بگاڑ پیدا ہو گیا ہے وہ رفع ہو جائے اور زندگی کا یہی پھر درست ہو کر چلنے لگے۔

اگر ان سے کہا جائے کہ بھاری مرض حادہ لاحق ہو جانے میں کوئی خطرہ نہیں ہے بشرطے کہ صحیح طریق پر علاج کیا جائے اور یہ توضیحت میں زندگی کو بیماری کی کھکیڑوں سے بچانے والی ہے تو لوگ حیرت زدہ ہو کر مارا منہ دیکھنے لگتے ہیں کہ آخر ان لوگوں کو ہو کیا گیا ہے کہ ایک شخص جو واقعی طور پر بیمار ہے اس کی دوا دارو دگر کرنے کے بجائے اسے محض پھلوں کے رسوں اور ترکاریوں پر زندہ رکھنے کی کوشش کی جاتی ہے قبض کی دوا دینے کے بجائے ایما سے مدد لی جاتی ہے۔ اس سلسلہ میں عرصہ دراز سے جو طبی پردیگنڈے ہوتا چلا آ رہا ہے اس نے انسانی دماغ میں یہ بات بٹھا دی ہے کہ مرض حادہ ایک ایسی بیماری کو کہتے ہیں جو چھوت سے لگ جاتی ہے اور یہ کہ جراثیم اس قسم کی بیماریوں کا سبب ہوتے ہیں۔ بعض بعض بیماریاں تو اس قدر شدید نوعیت کی ہوتی ہیں کہ علاج پذیر ہو ہی نہیں سکتیں غرض اس تمام پردیگنڈے کا آج یہ حاصل ہے کہ انسان بغیر دوا کے علاج کا سرمے سے کوئی تصور ہی دماغ میں نہیں لاسکتا۔ میں کہتا ہوں اگر نزلہ زکام انفلوئنزا، انونیا اور میخا دی بخار وغیرہ محض جراثیم ہی کی وجہ سے پیدا ہوتے تو اس سبب کے دریافت ہو جانے کے بعد ان کے علاج میں ذرہ برابر بھی کوئی دقت نہ ہوتی۔ لیکن یہاں واقعہ یہ ہے کہ ان بیماریوں سے متعلقہ جراثیم کی فوج کی فوج کو ہلاک کرنے کے بعد بھی بیشتر حالات میں مریض کو مکمل طور پر ملام نہیں ہوتا۔ اس کے مقابلہ میں ہزاروں ایسے کیسز

پیش کیے جاسکتے ہیں جن کا علاج جراثیم سے بے نیاز ہو کر کیا گیا اور وہ صحت یاب ہو گئے۔ اس کے علاوہ یقینی طور پر ہم امراض حادہ میں مبتلا مریضوں کا صحیح و قدرتی طریق علاج کر کے محسوس نتائج کی روشنی میں یہ ثابت کر سکتے ہیں کہ مرض حادہ سے صحت پانے کے بعد مریض پہلے کی یہ نسبت زیادہ تندرست ہو جاتا ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ ہمارے نظریہ کے مطابق اگر دوائی علاج سے طبیعت کی اس کوشش کو جو وہ جسم کے فاسد مادوں کو خارج کرنے کے لیے کرتی ہے نہ دبا یا جائے گا تو ایسے مریض کے جسم کے تمام فاسد مادے یا تو اس کے جسم ہی میں جل جائیں گے یا پھر خارج ہو جائیں گے۔ ظاہر ہے کہ اس کے بعد اسے پہلے سے کہیں زیادہ تندرست ہونا چاہیے۔

لے ہمدرد صحت :- آخر جس بات کو ہم بار بار کہتے تھے کہ ایلو پیتھک طریقہ علاج نے جو امراض شدیدہ اور عرصہ دراز میں شارٹ کٹ نکالے ہیں، یہ ایک دن رنگ لائے بغیر نہیں رہیں گے اور نظریہ جراثیم جن پر ان شارٹ کٹوں کی بنیاد رکھی ہوئی ہے بے بنیاد سا ہو کر رہ جائے گا اسے اب اہل یورپ بھی اگرچہ بعد از خرابی بسیار ہی - شدت سے محسوس کرنے لگے ہیں کہ جراثیم کش دوائیں کھلانے سے مہل مرض جاتا نہیں بلکہ دب جاتا ہے مہل چیز کسی بیماری کے مخصوص جراثیم نہیں ہیں جن کی طرف ایک طبیب کو توجہ کرنی چاہیے بلکہ وہ فاسد مادیے مادیے ہیں جن کو خارج کرنے کے لیے طبیعت ایک خاص نقطہ پر پہنچ کر ایک سخت ایک شدید جدوجہد میں لگ جاتی ہے جسے طبی مہطلدج میں مرض حادہ یعنی ڈایکویٹ ڈیفینڈ کہتے ہیں۔ اب چونکہ یورپ والوں کو یونانی طریقہ علاج سے کچھ تو تعصب ہوا کچھ ہمارے صحیح طریق پر اس کے بیش نہ کر سکے کی وجہ سے ناواقفیت ہے چنانچہ انھوں نے اس طرف تو غور کیا نہیں کہ لاؤ دنیا کے دوسرے طریقہ ہائے علاج کو بھی دیکھیں کہ ان کے ہاں امراض حادہ کا علاج کس طریق پر کیا جاتا ہے۔ اس کے بجائے کچھ دوسرے معقول طریقے دریافت کرنے کی کوشش کی۔ قدرتی علاج ان کی اسی کوشش کا نتیجہ ہے۔ لیکن اگر کہیں یہ لوگ ہمارے

بقیہ فٹ نوٹ پر

امراض حادہ کا قدرتی علاج

امراض حادہ تو سب اوقات پر لے مرض تک کو اچھا کر دیتے ہیں یہ قاعدہ کی بات ہو کہ کسی ایسے شخص کو جو پہلے سے کسی پرانے عارضہ میں مبتلا ہے اگر کوئی شدید مرض لاحق ہو جائے تو اس کا پرانا مرض دب جاتا ہے۔ اور جب مرض حادہ کا صحیح طریقہ پر علاج کیا جاتا ہے تو اس کے جسم کی حرمت و درستی کا کام بھی شروع ہو جاتا ہے۔ یہاں تک کہ جسم اچھی خاصی توت حاصل کر لیتا ہے اور پرانا مرض پھر نہیں ابھرتا۔

اس سلسلہ میں چند مریضوں کا حال درج ذیل کرتا ہوں۔ اس سے آپ کو اندازہ ہو جائے گا کہ کس طرح ایک پرانا مرض مرض حادہ کے پیدا ہونے سے جاتا رہتا ہے اور کس طرح مرض کی شدید صورت جسم کے فاسد مادوں کو خارج کر کے پورے امراض تک کا خاتمہ کر دیتی ہے۔ پہلا کیس ایک سینٹا لیس سالہ شخص کا ہے اور میرے اس بیان کی بنیاد اچھی مثال ہے کہ مرض حادہ کا اگر صحیح طریقہ پر علاج کیا جائے تو وہ مزمن حالت مرض کو بھی اچھا کر دیتا ہے۔

یہ شخص کافی عرصہ سے وجع مفاصل و گٹھیا میں مبتلا تھا اور قریب قریب اپنا بچ سا ہو چکا تھا۔ ڈاکٹروں نے اسے

بقیہ فٹ ٹوٹ ۱۱ :- طریقہ علاج کو سمجھنے کی کوشش کرتے

تو شاید قدرتی علاج اس قدر زور نہیں پکڑتا۔ اور دوائی علاج

سے انھیں اس قدر نفرت نہ ہو جاتی کہ کسی بیماری میں بھی اس

کے استعمال کرنے کا خیال نہ آتا۔ ہمارا علاج تو بالکل یہی کام کرنا

ہو جو قدرتی علاج کرنا ہے۔ بس فرق اتنا ہے کہ قدرتی علاج میر

نا کام ہونے کے امکانات زیادہ ہیں اور صحیح قسم کے دوائی علاج

میں امکانات نامکافی بڑی حد تک کم۔ دوا طبیعت کی کمک پر

ہمہ وقت حاضر رہتی ہے تاکہ اگر فاسد مادوں سے جنگ میں

طبیعت کمزور پڑنے لگے تو دوا دقت پر پہنچ کر اس کی مدد کرے

اس سے ناظرین یہ نہ سمجھیں کہ ہم قدرتی علاج کے

خلاف ہیں۔ دوائی علاج کے تو ہم بھی زیادہ قائل نہیں۔ ہمارا

بھی یہی طریقہ ہے کہ جہاں تک ہو سکے معمولی معمولی تکلیف

یا ذرا ذرا سی بات پر دوا استعمال نہ کی جائے۔ کہیں محض خافہ

تو کہیں نالائق کے ساتھ سبز یوں اور پھیلوں کے رس ایک آدھ

سہتہ دے کر مریض کی نگرانی کی جائے مگر طبیعت غالب آجے

ہو تو دوا دینے کی ضرورت نہیں لیکن اگر طبیعت مغلوب ہوئی

معلوم ہو رہی ہو تو فوراً دوا سے مدد لی جائے تاکہ مریض

جلد صحت پا کر کھڑا ہو جائے۔

جواب دے دیا تھا۔ اس کے تمام جزو نہایت سخت ہو گئے تھے، خاص طور پر گھٹنے اور ٹخنے۔ ۸ سال سے وہ غریب اس موذی مرض میں مبتلا تھا اور باوجود باقاعدہ علاج و معیہ کے اس کی حالت روز بروز گرتی ہی جا رہی تھی۔ میرے پاس علاج کے لیے آیا تو میں نے اسے اپنا مخصوص قدرتی علاج پر ڈال دیا کچھ سہتہ تو وہ ٹھیک رہا۔ ایک روز اچانک اسے شدید بخار لاحق ہو گیا۔ جو علامات و قرائن سے تب گٹھیا معلوم ہوتا تھا۔ ابتدائی کچھ دن تک تو اس کا پھر پھر ۱۰۲ سے ۱۰۴ درجہ تک رہا۔ لیکن بارہ روز صاحب فراش رہنے کے بعد اس طرح کے ایک کھیل بھی اڑ کر اس کے منہ میں نہ ٹپی اور نہ کوئی دوائی علاج ہوا اس کا پھر پھر نابل ہو گیا اور سیارہ کی تمام علامات بھی جاتی رہیں۔ اس دوران میں سلسلہ علا ہم نے جو کچھ کیا وہ بس اسی قدر تھا کہ ہم روزانہ اس کے اپنے گرد بایکڑے تھے اور سیخ نیم گرم پانی میں جھلک کر اس کا جسم صاف کر دیا کرتے تھے۔

اب دوبارہ دن کے بعد اسے ہوش آیا تو اس نے مجھے کیا کہ نہ تو اس کے جوڑوں میں اب وہ سختی باقی تھی اور نہ وہ اب بلا تکلف ہاتھ پیروں کو حرکت دے سکتا تھا اس بعد صحیح غذا و ورزش سے جب اس کے جسم میں مزید قوت آگئی تو اب وہ میلوں بغیر کسی تھکن وغیرہ کے چل سکتا تھا اور روزانہ ٹھیس تک کھیل سکتا تھا۔

دوسرا کیس ایک ۵۸ سالہ عورت کا جو کمرس۔

کچھ دن پہلے اسے معمولی زکام ہوا۔ شروع شروع میں تو وہ

اس قدر تکلیف دہ نہ تھیں۔ چنانچہ اس نے بھی کچھ زیادہ

نہیں کی اور کمرس کی تیاری میں لگی رہی۔ کچھ روز بعد تکلیف

علامات ظہور میں آنے لگیں سخت کھانسی شروع ہو گئی

جب تک بلغم کا اخراج نہ ہوتا اسے چلنے نہ آتا۔ روز

تکلیف دہ علامات شدید سے شدید تر ہوتی جا رہی تھیں

وہ اپنا روزمرہ کام برابر کرتی رہی۔ جنوری کی ۳۱ تا ۱۶

کی طبیعت زیادہ خراب ہو گئی۔ اب وہ چلنے پھرنے۔

معدود ہو گئی تھی اور صاحب فراش تھی۔ اس موقع پر

بلایا گیا میں نے باقاعدہ معائنہ کیا تو معلوم ہوا کہ

پرتجا رہے بغض بہت تیز چل رہی ہے اور سینہ

دائیں جانب شدید قسم کی تکلیف تھی اور سانس

دقت سے آ رہا تھا۔ کھانسی اس قدر شدید نوعیت

خون کا دباؤ اب بھی نارمل سے بہت زیادہ تھا۔ ان ہی دنوں میں اسے میعاد ہی بخار شروع ہو گیا۔ اس پر اس کا اور اس کے دوست داغہ کا صبر کا پالہ لبریز ہو گیا اور وہ طبی امداد حاصل کرنے کے لیے سخت معرعوں میں لپکتے ہوئے انھیں روک دیا اور درخواست کی کہ یہاں دوائی علاج کا کوئی موقع نہیں ہے۔ آپ لوگ خاموشی سے دیکھتے جائیے کہ کیا ہوتا ہے۔ مجھے یقین تھا کہ اس وقت جو مریضہ میعاد ہی بخار ہوا ہے یہ بخار جس کے کچھ نہیں ہے کہ طبیعت نے قوت پکڑ جانے کے بعد ان زہریلے و فاسد مادوں کو جسم سے خارج کرنے کی کوشش کی ہے جو سین میں خلط علانیہ کی وجہ سے جسم ہی میں رہنے کے لیے روکے گئے تھے۔ تین مہینہ تک مکمل غذا سے پرہیز کیا گیا۔ تمام علامات رستہ رستہ جاتی رہیں اور دیکھتے کہ طبیعت کی اندرونی صفائی کی اس کوشش کے نتیجہ میں خون کا دباؤ صحیح ہو گیا ہے۔ آنتوں کی فعلیت برقرار ہو گئی اور مریضہ بالکل تندرست و توانا ہو گئی۔

اب اسی مریضہ کا اگر دوائی علاج کیا جاتا تو پھر مرض دب جاتا، اور وہ غریب مہینہ مہینہ کے لیے ایک مہینہ بیمار ہو کر رہ جاتی۔ اس کیس نے اس حقیقت کو نہایت اچھی طرح واضح کر دیا کہ اگر مرض حادہ میں دوائی علاج کی مداخلت سے بچایا جائے اور فقط قدرتی علاج کیا جائے تو مریض کا نظم جہاں فاسد و زہریلے مادوں سے بالکل پاک و صاف ہو جاتا ہے اس کے بعد اگر وہ چاہے تو اپنی بھی زندگی کو بہتر سے بہتر بنا سکتا ہے۔

اس کے بعد ایک اور کیس پیش کرتا ہوں یہ اس حقیقت پر روشنی ڈالے گا کہ مرض حادہ کے ہو جانے سے زندگی کو کوئی خطرہ لاحق نہیں ہوتا، بشرطے کہ صحیح طریق پر مرض کا علاج کیا جائے۔ یہ ایک ۱۶ سالہ نوجوان لڑکی کا کیس ہے جو تب تھینا میں مبتلا ہو گئی تھی۔ علامات بھی صاف صاف اسی مرض کا تپ دے رہی تھیں جس ڈاکٹر نے پہلے ہی روز اس کا معائنہ کیا تھا اس کا علاج نہیں کرایا گیا۔ علاج کے لیے لڑکی کو سر پرستوں نے مجھے بلایا۔ میں نے بھی دیکھتے ہی تب تھینا تشخیص کیا۔ مریضہ کو بستر پر آرام سے رہنے کی ہدایت کی اور سوائے پانی کے کچھ نہیں دیا۔ ہاں مریضہ سے روزانہ اور روزانہ پیسج سے جسم کی صفائی کا التزام کیا۔ دس روز تک تو برابر تیز بخار ہوتا رہا، اور جوڑوں میں درد و سوجن وغیرہ علامات بھی دس روز تک کچھ زیادہ ہی تکلیف دیتی رہیں۔ لیکن دسویں روز سے کچھ آفاقہ سامعہ میں

کو ڈھیر کیے ڈالتی تھی۔ زبان پر تہہ سی جی ہوئی تھی اور اشتہا کا نام و نشان نہ تھا۔

میں نے فوراً مریضہ کا کھانا پینا بالکل بند کر دیا اور بستر پر آرام کرنے کا سخت حکم سنایا۔ البتہ پانی اور چھلوں کے غرقوں کی اجازت دے دی تھی۔ سوائے اینٹ کے جو مریضہ سے روز دیا جاتا تھا اور روزانہ پیسج کے ذریعہ جسم کی صفائی کے کوئی دوا دار نہیں دی گئی۔ ابتدائی چند دنوں میں تو علامات کچھ خراب ہی رہیں بخار اور بھی تیز ہو گیا اور اسی طرح نفس بھی تیز چلنے لگی اور مریضہ شدہ قسم کی کمزوری اور تکلیف میں مبتلا رہی۔ ساتویں روز سے اس کی حالت کچھ رو بہ اصلاح ہوئی۔ علاج بدستور ہی رہا۔ کالی سولہ روز کے بعد علامات مرض بالکل جاتی رہیں اور مریضہ کی طبیعت بھی بحال ہو گئی اس کے بعد مکمل اور تیز کاریوں کا شوق بادل گیا اور چند دن بعد سے آہستہ آہستہ ٹھوس غذا پر ڈال دیا۔ مریضہ اب بڑی اچھی حالت میں تھی بلکہ بیمار ہونے سے پہلے کی نسبت اس کی صحت بہت اچھی تھی۔

ایک اور کیس کا حال آپ کو سناؤں۔ ایک عورت ہمارے پاس فشارِ رالدم یعنی خون کے دباؤ دلپذیر بشرط کی شکایت لے کر آئی۔ اس کا وزن بہت زیادہ تھا اور قوت کی بھی سخت کمی تھی۔ اس کی سہتری سنی تو معلوم ہوا کہ سال بھر پہلے وہ بالکل اچھی تھی اور اسے کوئی شکایت نہ تھی۔ بس شروع میں آسے جس زمانہ میں وہ سین لگی ہوئی تھی، میعاد ہی بخار کا ایک ہلکا سا حملہ ہوا تھا علاج کرایا گیا تو مرض جلد ہی دب گیا۔ لیکن انگلستان ہوتے ہی اس کی طبیعت زیادہ خراب ہو گئی۔ اس کی آنتوں نے ٹھیک ٹھیک کام کرنا چھوڑ دیا اس کا وزن بڑھنے لگا اور وقتاً فوقتاً درد اور دندان سر کے حملے ہونے لگے۔ پہلے تو اس نے مقامی ڈاکٹر سے علاج کرایا، لیکن جب اس سے بھی کچھ فائدہ نہیں ہوا تو ایک ماہر ڈاکٹر کی خدمات حاصل کر لیں۔ اس نے کافی تفصیلی معائنہ کیا اور فشارِ رالدم یعنی خون کا دباؤ تشخیص کیا۔ پھر مہینوں آنکلیشیوں اور دواؤں کے ذریعہ اس کا علاج ہوتا رہا لیکن مرض میں کوئی کمی نہیں ہوئی، بلکہ مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی۔

میں نے حالات معلوم کرنے کے بعد خود معائنہ کیا تو پتہ چلا کہ آنتوں میں سارے اڑے ہوئے ہیں اور خون کا دباؤ ۲۲۰ درجہ پر ہے یعنی ۸۰ درجہ زیادہ۔ اس کا قدرتی علاج شروع کیا گیا پہلے ہی روز مریضہ کی حالت میں فرق محسوس ہونے لگا۔ جاہلیہ کے علاج کے بعد اگرچہ مریضہ کی عام صحت بحال ہو گئی تھی، لیکن



ہمدرد کی ایجاد

مستورین
رجسٹرڈ

ہونے لگا اور اٹھارہ روز کے مکمل غذائی پرہیز کے بعد احساس
بھوک واپس آنے لگا اور اسی وقت سے ہم نے ہلکی غذا دینی
شروع کر دی۔ اس وقت سے جب ہم نے اس کا علاج کیا تھا
ٹھیک تین ہفتہ بعد وہ بلنگ سے اٹھ بیٹھی اور ادھر ادھر
پھرنے چلنے لگی۔ اس کے بعد محض غذائی احتیاط و ورزشوں کے
ذریعہ اس کی صحت ایسی بنی کہ اس سے پہلے کبھی نہ تھی اب وہ
پہلے سے بھی زیادہ طاقت ور و توانا تھی اور یہ بھی نہ جانتی تھی
کہ بیماری کہتے کسے ہیں۔

یہ تو آپ جانتے ہی ہیں کہ طبی سائنس تپ گھٹیا کو کس
قدر خطرناک مرض سمجھتی ہے۔ اور اعداد و شمار پر نظر ڈالنے سے
بھی یہی پتہ چلتا ہے کہ مزاروں مریض ہر سال اس بخار کی غمرو
جاتے ہیں۔ دوائی علاج کی صورت میں بیماری کا سلسلہ تین
چار ماہ تک چلتا ہے۔ اگر مریض سچ بھی گیا تو مہذبہ کے لیے اس
کا قلب کمزور ہو جاتا ہے اور نہیں کہا جاسکتا کہ وہ کب کوئی خوف
ناک صورت اختیار کرے۔ لیکن قدرتی علاج کی صورت میں
موت کا تو بہت ہی کم امکان ہے۔ اور اس کے مابعد اثرات
ہمیشہ اچھے ہی ہوتے ہیں۔ زیر نظر مریضہ کا صحت یاب ہونے
کے دو ہفتہ بعد ایک ماہر قلب نے معائنہ کیا تو بتایا کہ اس کا قلب
بالکل نارمل اور صحیح حالت میں ہے۔ لہذا ہم بلّا خوف تردید کہہ
سکتے ہیں کہ امراض عادیہ نہ موت کا امکان ہے اور نہ اس کے
مابعد اثرات صحت کو خراب کرنے والے ہوتے ہیں۔ لیکن یہ
سب کچھ اسی صورت میں ہو گا کہ دوائی طبی علاج کی مداخلت
سے مریض کو بچایا جائے اور خاص قدرتی علاج کیا جائے۔
آپ یقین جانے کہ مرض حاد کو اس کی اپنی حالت پر چھوڑ دینے
سے صحت یقینی ہے اور ہمیشہ مریض اچھا ہی ہو جاتا ہے۔

آپ کی تیار کی ہوئی مستورین درحقیقت عورتوں کے
لیے ایک نہایت مفید اور حیرت انگیز دوا ہے۔ اسے پیش کر کے
آپ نے عورتوں کے لیے ایک بڑا کام کیا۔

سیلان الرحم اور ایام کی کمی یا زیادتی اور انکی
بے قاعدگی نہ صرف یہ کہ تکلیف اور اذیت کا موجب
ہوتی ہے بلکہ اس سے بیسیوں امراض پیدا ہو جاتی ہیں
عام صحت خراب ہو جاتی ہے، حرارت رہنے لگتی ہے
بھوک غائب ہو جاتی ہے، ہڑبھوٹن رہنے لگتی ہے
حقیقت یہ ہے کہ عورت کی صحت اور حسن کا دار و مدار
اس پر ہے کہ اسکے ایام باقاعدہ ہوں۔

مستورین عورتوں کی اسی تکلیف کو
لیے تیار کی گئی ہے۔ ہندستان اور ہندستان سے
باہر مستورین کے کامیاب دوا ہونے کی تائید
کی جا رہی ہے۔ یقیناً یہ ایک خاص ایجاد ہے اور
سائنسی فک مرکب ہے۔

قیمت فی ٹیشی (دوا خوراکیں) صرف ایک پیسہ
مفصل پرچہ ترکیب دوا کے ساتھ ہے۔

ہمدرد دوا خانہ، دہلی

عرفان حاقظ مولفہ شری یت شیا ما چرند اس
اس کتاب میں خواجہ حافظ شیرازی
کے کلام کے مطابق عشق حقیقی کی مکمل تعلیم اردو میں پیش کی گئی
ہے۔ یہ ایک بے نظیر روحانی تحفہ ہے۔ عرفان حافظ کا پیش نامہ
جناب رائٹ آنریبل منترج بہادر سپروٹ لکھا ہے۔ نیز جناب
مرزا بیگم صاحبہ رام پور نے اس کو پسند فرمایا کہ
مولف کو ایک گراں قدر عطیہ عطا فرمایا ہے۔

قیمت ایک روپیہ، علاوہ محصول ڈاک
ملنے کا پتہ ۱۰-۱۶۴۹ دسال اسٹریٹ، دہلی

تیمارداری کے لیے کافی عملہ نہیں ہے

نرسوں کی کانفرنس میں سرجو گندر سنگھ کا خطبہ

۴۰۰۰ ہے اور ان میں بھی صرف نصف کے قریب تربیت یافتہ ہیں۔ چھوٹے شفا خانوں کی حالت تو اور بھی خراب ہے۔ وہاں بیس چار پائیوں کی نگرانی کے لیے آپ کو ایک تربیت یافتہ نرس لے گی۔ آج سے بیس برس پہلے یہ دلیل پیش کی جا سکتی تھی کہ سماجی نصیبات کی وجہ سے اور اس لیے بھی کہ عورتوں میں تعلیم کہے نرسوں کی کافی تعداد میسر نہیں آرہی لیکن آج اس دلیل کی گنجائش نہیں ہے۔ مجھے یقین ہے کہ اگر رہائش کا بہتر انتظام ہو جائے اور ملازمت کی شرائط بھی تسلی بخش ہوں تو ہمارے موجودہ ہسپتالوں میں کام کرنے کے لیے ہمیں کافی تعداد میں تعلیم یافتہ ہندوستانی خواتین مل سکتی ہیں۔ نرسوں کی کمی کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ وہ لوگ جو ہسپتالوں میں ایسے عملہ کے تقرر کے ذمہ دار ہیں اور وہ لوگ سرکاری ملازم ہوں یا مقامی اور منتقلہ اداروں کے اشخاص ہوں ان میں تربیت یافتہ تیمارداری کی ضرورت کا ابھی تک احساس نہیں پیدا ہوا۔ آپ کی انجمن نے نرسنگ کے پیشے کی عزت اور اس کی بہبود کی حفاظت میں نمایاں خدمت انجام دی ہے۔ یہ انجمن حکام کو اور تعلیم یافتہ عوام کو بھی سمجھا سکتی ہے کہ تربیت یافتہ نرسوں کے لیے بہتر رہائش کا انتظام کی کس قدر ضرورت ہے؟ آپ جانتے ہیں کہ بدقسمتی سے کئی مقامات پر اس سلسلے میں کئی اہم مشکلات پیش آرہی ہیں۔ تاؤ فیکہ رہائش کا معقول انتظام نہ کروایا جائے اور ان کی حفاظت اور بہبود کے انتظامات بھی مہیا نہ کر دیے جائیں ہندوستانی والدین اپنی لڑکیوں کو نرسنگ کے پیشے میں شامل ہونے کی اجازت نہیں دیں گے۔ گزشتہ سال حکومت ہند نے صوبائی حکومتوں کو کچھ معیار سامنے رکھنے کے لیے لکھا تھا اور میری اطلاع ہے کہ بعض صوبائی حکومتیں اس سلسلے میں کافی دلچسپی کا اظہار کر رہی ہیں۔ خوشی کا مقام ہے کہ ممبئی اور بومبئی میں نرسنگ سروس کی نگران خواتین مقرر کی جا چکی ہیں۔ مدراس میں ایک ایسی سپرنٹنڈنٹ (نگراں) ۱۹۴۱ء میں مقرر کی گئی تھی اور بنگال میں بھی اس اساسی کی منظوری دے دی گئی ہے۔

۲۰ نومبر سنہ ۱۹۴۵ء کو نئی دہلی میں ٹرینڈ نرسز ایسوسی ایشن آف انڈیا د تربیت یافتہ نرسوں کے کل ہند ادارے کی ۳۲ ویں کانفرنس کا افتتاح کرتے ہوئے محکمہ صحت و تعلیم کے ممبر آرنیل سرجو گندر سنگھ نے فرمایا کہ آج سے چالیس سال پہلے تو یہ کہا جا سکتا تھا کہ عورتوں میں تعلیم کی کمی اور سماجی نصیبات کی وجہ سے تیمارداری کو سنے والی عورتوں کا کافی عملہ مہیا نہیں ہو سکتا۔ لیکن مجھے یقین ہے کہ آج یہ عذر پیش نہیں کیا جا سکتا۔ اس میں شک نہیں کہ اگر رہنے کے مناسب انتظامات ہوں اور نرسنگ سروس کے حالات بھی اطمینان بخش ہوں تو ہمارے موجودہ ہسپتالوں میں کام کرنے کے لیے کافی تعداد میں تعلیم یافتہ خواتین آ سکتی ہیں۔“

سرجو گندر سنگھ کی تقریر ذیل میں درج ہے۔

۱۔ اس قسم کی نرسوں کے ایسوسی ایشن کا افزودہ تر اس بات پر منحصر ہے کہ وہ کس حد تک نرس کے کام کے محدود مفادوں سے بالاتر ہو کر آئندہ پر نظر ڈال سکتا ہے۔ مجھے معلوم ہے کہ آپ کے ایسوسی ایشن کے مقاصد ایسے ہی وسیع ہیں۔ آپ نے جو رہائش میں مختلف انتظامات کیوں ہیں وہ آپ کی مختلف سرگرمیوں کی شہادت دیتے ہیں۔

حاضرین کے سامنے مجھے ہندستان میں نرسنگ سروس کی حالت کے متعلق چنداں کہنے کی ضرورت نہیں ہے۔ بدقسمتی سے یہ بات صحیح ہے کہ ہندستان میں نرسنگ سروس اور اس کی معاون سروسوں نے اس تیزی سے ترقی نہیں کی جس تیزی سے میڈیکل سروسز نے کی ہے۔ اندازہ یہ ہے کہ اس ملک کے بڑے اسپتالوں میں کیا لاکھ ہزار مریضوں کے لیے پلنگوں کی گنجائش ہے۔ معذرتی مالک کے حصار کے مطابق ان اسپتالوں میں نرسوں کا عملہ دو یا تین پلنگوں کے مریضوں کے لیے ایک نرس کے حساب سے ۵۱۰۰۰ چار پائیوں کے لیے ۱۰۰۰ نرسوں کا ہونا چاہیے۔ لیکن ان کی موجودہ تعداد

سروس کے حالات

یہ امر خاص طور پر اہم ہے کہ رہنے کی جگہ کا انتظام کیا جائے اور حالات کو بہتر بنایا جائے۔ اس وقت جب کہ سبک دوشی عمل میں آ رہی ہے سول نرسنگ سروسز کو لیے تربیت یافتہ اور تھوڑی تربیت والی نہایت کثیر خواتین امیدواروں کی حیثیت سے حاصل کی جاسکیں گی۔ جب تک زیادہ عملے منظور نہ کیے جائیں اور سروس کے حالات کو استحکام حاصل نہ ہو جائے اور رہنے کے انتظامات میں جلد اضافہ نہ کر دیا جائے یہ امیدوار خواتین جن کی بھرتی کی توقع ہو اس سروس سے دل چسپی نہیں لیں گی اور دوسرے کاموں میں مصروف ہو جائیں گی۔

ایک دوسرا مسئلہ جس کی طرف فوری توجہ کی ضرورت ہے یہ ہے کہ نرسوں کی تعلیم و تربیت کا انتظام کیا جائے۔ ایک مسودہ قانون تیار کیا جا رہا ہے جس کا مقصد یہ ہے کہ کل ہند نرسنگ کونسل قائم کی جائے، جسے تعلیم و تربیت کے کم سے کم معیار مقرر کرنے کا اختیار دیا جائے۔ مجھے امید ہے کہ یہ مسودہ قانون مجلس قانون ساز کے آئندہ اجلاس میں پیش ہو جائے گا۔ نرسنگ کی اعلیٰ تعلیم کے لیے ایک ہندوستانی اسکول کے قیام کی تجویزوں پر بھی غور کیا جا رہا ہے۔ یہ اسکول ترقی کر کے کالج بن سکتا ہو جو ہسپتال کے انتظام اور نرسنگ کی تعلیم دینے کے لیے معلمین کو نصاب پڑھانے کا نیز صحت عامہ کی نرسنگ کی تربیت کا آغاز کرے گا۔ دہلی میں نرسنگ کے انتظام کا اسکول قائم ہونے سے پہلے جس کا مقصد یہ تھا کہ نوجوان نرسنگ سروسز کی ضرورتیں پوری کی جائیں، ہندوستان میں نرسوں کی اعلیٰ تربیت کا کوئی بندوبست نہ تھا۔ مجھے یقین ہے کہ اس اسکول کو زیادہ مستقل بنیاد پر قائم کرنا اور تربیت کے معیار کو بلند کرنا ضروری ہے تاکہ اس میں جو تربیت دی جائے اس کی وجہ سے ہسپتال کا انتظام جلد بہتر ہو جائے اور ہندوستان میں آزمائشی طور پر نرسوں کا کام کرنے والی خواتین کو مناسب تربیت دی جاسکے۔ جیسا کہ جنرل اس نے بتایا ہے ہم بیرونی ملکوں میں نرسوں کی تربیت کا چھوٹے پیمانے پر بندوبست کر چکے ہیں۔ برطانیہ کے بچن متناز ہسپتالوں کے اشتراک عمل سے یہ انتظام کیا گیا ہے کہ آئندہ سال سے ہر سال ۳۲

آزمائشی طور پر کام کرنے والی نرسوں کو تربیت دی جائے گی۔ یہ آموزگار نرسیں برطانوی آموزگار نرسوں کے ساتھ ایک ہی حالات میں تربیت حاصل کریں گی۔ اکثر نرسیں ہندوستان میں تربیت حاصل کریں گی لیکن جب تک خود ہندوستان میں اعلا تربیت کی سہولتیں میسر نہ آئیں نرسوں کی ایک محدود تعداد کا غیر ملکوں میں تربیت حاصل کرنا فائدہ سے خالی نہ ہوگا۔ چند ایک منتخب سند یافتہ نرسوں کی اعلیٰ تربیت کے لیے انتظام کیا گیا ہے اور وہ طلبات برطانیہ پہنچ چکی ہیں۔ ان میں سے دو "سپیشلٹیز" کا نصاب مکمل کریں گی اور دو ہسپتال کے انتظام کی تعلیم حاصل کریں گی۔

"صحت عامہ" کی تجدید کے منصوبے

"صحت عامہ" کی تجدید کے منصوبوں میں نرسنگ سروسوں کی ترقی کو پہلی جگہ ملنی چاہیے۔ حکومت ہند نے دو سال ہوئے سرچرٹ بہرہ کی ذمہ داریات پہلے سروسے اینڈ پبلیسیٹ کمیٹی مقرر کی تھی۔ اس کمیٹی کا کام یہ تھا کہ موجودہ میڈیکل اور صحت عامہ کی سروسوں کا جائزہ لے اور آئندہ ترقی کی تجویزیں پیش کرے۔ اس کمیٹی نے اپنا کام ختم کر لیا ہے اور امید ہے کہ عتقد ریب اس کی رپورٹ میں پیش کیے جائے گی۔ ہم کمیٹی کے ارکان کے بے حد شکر گزار ہیں جنہوں نے ذاتی تکلیف کی پروا نہ کرتے ہوئے عوام کی اس خدمت پر کافی توجہ صرف کی۔ ان ارکان میں سے اکثر غیر سرکاری اشخاص ہیں جنہیں اور بہت سے کام ہیں۔ میں کہہ چکا ہوں کہ ہم ۴۱ کمیٹی کی رپورٹ کا بے صبری سے انتظار کر رہے ہیں کیوں کہ تجدید کے منصوبوں میں صحت عامہ کی سروسوں کی اصلاح بڑی اہمیت رکھتی ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ اگلے موسم بہار اپنے عہدے سے سبک دوش ہونے سے پہلے یہ کام مکمل کر جاؤں۔

علاج معالجے کی سروسیں

تھما کے تحقیقاتی کمیشن نے حال میں اس اظہار کیا تھا کہ زراعت پیٹ لوگ اگر بیماری کے باعث اور ذہنی طور پر کم زور ہو چکے ہوں تو وہ پھیلنے پھولنے اور کرنے والی جماعت نہیں بن سکتے۔ یہی بات شہری طبقہ صاف آتی ہے اس لیے ضروری ہے کہ ہم اپنی علاج

نرسنگ سروس کی ترقی بھی شامل ہے۔ کچھ دن ہو سکتے ہیں کہ ایک جگہ پڑھا کہ ایک نرس میں مندرجہ ذیل صفات موجود ہونا چاہیے خوش خلقی - وقار - اطاعت - سہر - ضبط - ہمدردی - ڈھب - سچائی - ایثار - کفایت اور ذاتی صفائی۔ اگرچہ یہ ایک بہت شکن فہرست ہے لیکن یہ صفات عورتوں کو خدا کی طرف سے عطا ہوئی ہیں اور ان کی ملکیت ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ ان میں بہت سی صفات ایسی ہیں جن کی روزانہ کاروباری زندگی میں ضرورت پڑتی ہے لیکن کوئی کام ایسا نہیں ہے جس میں کہ ان صفات کی اتنی زیادہ تعداد میں اور مسلسل ضرورت پڑتی ہو جتنی کہ نرسنگ یعنی تیمارداری کے کام میں۔ تیمارداری یا نرسنگ دراصل دنیا کے شریف ترین پیشوں میں سے ایک پیشہ ہے جس میں ماں کی محبت اور دیگر مارا نہ جذبات خد خلق کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔ اس غایت نے جو لہدی آف دی لیمپ کہلاتی ہے یعنی فلوئس نائنگیل نے مشعل راہ بن کر اپنے ملک کی خواتین کے دلوں میں خدمت خلق کا جذبہ بیدار کر دیا اور آج دنیا ان برطانوی خواتین کی بہت مسنون ہے جنہوں نے اس "لیڈی آف دی لیمپ" کے نقش قدم پر چل کر خدمت خلق کی ہے۔ اب ہندوستان کی خواتین کو اس طرف بلا جا رہا ہے کہ وہ اپنے ملک کے مردوں اور اپنے ملک کی عورتوں کی خدمت کا بیڑا اٹھائیں اور مجھے یقین ہے کہ یہ سینکڑوں خواتین بیماروں اور معیبت زدہ لوگوں کی خدمت کے لیے قدم بڑھانے سے دریغ نہیں کریں گی۔

ہم راک فیلر فاؤنڈیشن کے مسنون احسان ہیں کہ انہوں نے نرسنگ کی اہمیت کو پہچان کر تجربہ کار سہین کاروں کو فار ایسٹرن ہیور کے عملے میں ہیلتھ اینڈ منسٹر مقرر کر دیا ہے۔

آخر میں میری دعا ہے کہ آپ کا ایسوسی ایٹن اسنگ کام کے انجام دینے میں کامیاب ہو جسے وہ نرسنگ کے پیشے کی ترقی اور ہندوستان میں نرسنگ کی ترقی کے لیے انجام دے رہا ہے میں نہایت مسرت کے ساتھ اس کانفرنس کا افتتاح کرتا ہوں

جنگ طب مکمل فائل

وزن ۸۵۰ گرام - محصول ۱۹ - قیمت عام میزبان ۹
ناظم مکتبہ ہمدرد صحت دہلی

سروسوں کی اصلاح کریں۔ انہیں وسعت دیں اور ایسا انتظام کریں کہ ساری کی ساری وسیع دیہاتی آبادی ان سے فائدہ اٹھا سکے۔ ماحول سے تعلق رکھنے والی صحت عامہ کی سروسیں مثلاً پانی کی رسد اور صفائی جو کسی طبقے کی صحت کے لیے سب سے زیادہ ضروری چیزیں ہیں زبردست اصلاح کی محتاج ہیں۔ اس طرح صحت کی انسدادی سروسوں کو بھی ترقی دینے کی شدید ضرورت ہے۔ یہ سروسیں ابھی ابتدائی مراحل ہی طے کر رہی ہیں۔ یہ پڑھ کر بڑا دکھ ہوتا ہے کہ ایسی بیماریوں کو جنہیں روکا جاسکتا ہے نہ صرف بنگال میں بلکہ دوسرے صوبوں میں بھی ۱۰ ہزار سے لے کر ۵۰ ہزار تک جانیں ضائع ہوتی ہیں۔ اس میں شبہ نہیں کہ صحت کی سروسوں کو درست اور منظم کرنے میں رپیہ خرچ ہوگا لیکن صحت ہر چیز کی تلافی کر دے گی اور جب اس امر کا احساس پیدا ہو جائے گا تو رپیہ خود بخود آنا شروع ہو جائے گا لیکن اسے اتنا روپیہ جمع نہ ہو جتنی ضرورت ہے لیکن اس قدر رپیہ ضرور جمع ہو جائے گا جس سے موجودہ صورت حالات کو کافی حد تک سدھارا جاسکے البتہ یہ ضرور ہے کہ جب تک حکومتیں صحت کی سروسوں کی اہمیت کا احساس کرتی ہوئی اپنے محاصل کا کافی حصہ صحت کی تدابیر کے لیے وقف نہیں کر دیتیں، اس وقت تک کوئی کام پائی حاصل نہیں ہو سکتی۔ آپ یہ سن کر حیران ہوں گے کہ علاج معالجہ اور صحت عامہ دونوں پر صوبوں کا اوسط خرچ کل مصارف کا پانچ فی صدی بنتا ہے۔ یا یوں سمجھیے کہ ان کو پرتی کس ہزار لاکھ سے کچھ ادھر خرچ آتا ہے۔ مجھے بتایا گیا ہے کہ دوسرے ملکوں میں لگ بھگ پندرہ فی صدی کی نسبت کو مناسب خیال کیا جاتا ہے۔ میں سمجھتا ہوں کہ جو اعداد مرکزی حکومت کی طرف سے صوبوں کو دی جائے گی وہ صحت عامہ کے زبردست پروگرام کو ترقی دینے کے لیے کافی نہیں ہوگی۔ اس لیے ضرورت ہے کہ صوبہ جات خود اپنے محاصل میں سے اس پروگرام پر معقول رقم خرچ کریں۔

مجھے اندازہ ہے کہ میں تیمارداری اور نرسنگ کے اس موضوع سے جو زیر بحث تھا کچھ دور چلا گیا ہوں لیکن یہ قدرتی بات ہے کہ چونکہ آپ اس سروس سے متعلق ہیں جو صحت پر قرار رکھنے سے متعلق ہے اور سروسوں میں ایک اہم معاون سروس ہے اس لیے آپ کا ان وسیع ترقیوں اور اصلاحات سے بڑا زبردست ربط و تعلق ہونا چاہیے جن میں

صافی



خون صاف کرنیکی
سب سے بہتر قدرتی دوا

بیسویں صدی کی ”ہمدرد دریافت جس نے خون صاف کرنیوالی
ملکی اور غیر ملکی دواؤں کو قطعی پیچھے چھوڑ دیا ہے۔“

حکیم ویداورڈاکٹر صاحبان نے منفقہ طور پر تسلیم کر لیا ہے کہ ”ہمدرد دریافت“ صافی خون کی تمام بیماریوں اور خرابیوں کے لیے بے حد مفید، موثر اور بے خطا قدرتی دوا ہے۔ یہ نبض شناس اور ماہرین فن بلا کھٹے اپنے مریضوں کو اب ”صافی“ کا مشورہ دیتے ہیں کیوں کہ وہ جانتے ہیں کہ بیسیوں قسم کی لمبی چوڑی دوائیں وہ اثر نہیں کرتیں جو چند دن میں صافی دکھاتی ہے۔ اتنی موثر اور پھر اتنی بے ضرر کہ بچہ، بڑا اور بوڑھا جوان عورت و مرد سب اسے طبیعت سے مستعمل کر سکتے ہیں۔

طرزوں ۱۔ ہندستان کی بڑی بوٹیوں میں وہ قوت موجود جو یورپ اور امریکا کی اچھی سے چھڑ دواؤں میں نہیں۔ اس ملک کے اور تمام ایشیا کے باشندوں کے لیے صرف یہی بڑی بوٹیاں ہی ہیں جو صحیحہ میں اور مستقل طور پر مرض کو دور کر سکتی ہیں۔ ”طرزوں“ خاک پاک ہند کی ایک بوٹی کا جوہر ہے۔ تجربات اور نے ثابت کیا ہے کہ طرزوں کا اثر براہ راست خون پر ہوتا ہے۔ یہ خون میں فوراً اثر کرکے ہو جاتی ہے اور اس قوت دہتی ہے اور ان زہریلے مادوں اور جراثیم کو ہلاک کر دیتی ہے جو کسی ذریعہ سے خون میں مل جاتے ہیں اور بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔ ”طرزوں“ ہمدرد دریافت ”صافی کا بڑا اہم جز ہے۔“

تبیاری کا کمال :- ”طرزون“ گرمی کو برداشت نہیں کر سکتی۔ گرمی اس کے خاص اثر

کو زل کر دیتی ہے۔ اس لیے سائنس کی مدد سے لیبوریٹری میں اس کا جزو موثر دائرہ کرنے والا حصہ کمال محنت سے
نہیں کیا گیا ہے اور پھر اسے ہنرمندی سے صافی میں شامل کیا گیا۔ اور اس کے ساتھ دوسری دوائیں شامل کی گئیں
جو اس کے اثرات کو قائم رکھتی ہیں اور ان زہریلے مادوں اور جراثیم کو جنھیں ”طرزون“ فنا کرتی ہے۔ قدرتی راستوں،
(پسینہ، پیشاب، پاخانہ) سے خارج کرتی ہیں اور ساتھ ساتھ معدہ، جگر، آنتوں، گردوں اور کلیوں کو نظام درست کرتی
خون اور جلد کی بیماریاں :- مہاسے، داد، چنبل، پھوڑے، پھنسیاں، داغ، دھبے، خارش،
کن پھیپ، گلے کا درد، گرمی، پیشاب کی جلن، خون کا بخار، چیچک، کسی جگہ سے پیپ نکلنا یہ سب خون اور جلد
کی بیماریاں ہیں ان کے لیے صافی - صرف صافی - استعمال کرنی چاہیے۔

پُرانا قبض :- آنتوں میں اگر پاخانہ رک جائے تو یہاں سے زہریلا مادہ خون میں ملنا شروع
ہو جاتا ہے۔ مختلف بیماریاں اٹھ کھڑی ہوتی ہیں اور جسم کا رنگ خراب ہو جاتا ہے۔ طبیعت صاف نہیں رہتی دوسرے
تیسرے دن صافی کی ایک خوراک پی لینے سے قبض ہرگز نہیں رہتا۔

موسم کی تبدیلیاں :- ایک موسم جاتا ہے دوسرا اس کی جگہ آتا ہے۔ یہ دستور ہے۔ ہمیشہ ایسا ہوا ہے اور ہمیشہ
ایسا ہوگا۔ ایسے زمانے میں خون کی بیماریاں زیادہ پریشان کرتی ہیں۔ طبیعت گرمی گرمی رہنے لگتی ہے، دل اچاٹ
اور دماغ پریشان رہنے لگتا ہے۔ ایسے موقعوں پر ”تن درست“ اور بیمار دونوں کو صافی استعمال کرنی چاہیے۔

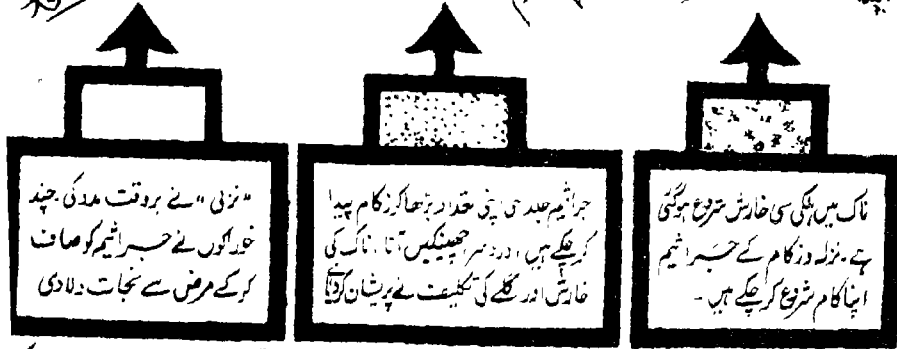


خون صاف چہرہ گلاب :- نرم وازک چہرے پر جب

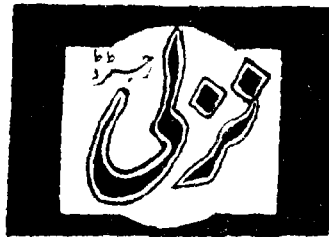
مہاسوں یا تلوں کا حملہ ہوتا ہے تو خوب صورت جلد داغ دار ہو جاتی ہے
یعنی کی موت ہو کر آپ ایسا کیوں ہونے دیں۔ ایسے موقعوں پر صافی کو
بھولیے یہ فوراً اثر کرے گی اور ان مادوں کو جو حسن کو ختم کرنے پر تلے ہوئے
ہیں ”جسم بدر“ کر دیگی۔ ”ہمدرد مریم“ ایسے موقعوں پر سونے پر سہاگہ
کا کام دیتا ہے۔ قیمت فی شیشی صرف ایک روپیہ۔

ہندوستان میں ہر جگہ سٹاکسٹوں کی ضرورت ہے
شرائط طلب کیجیے

سیلز مینجر ہمدرد دواخانہ لیبوریٹریز، دہلی



نزلہ وزکام کے متعلق جدید تحقیق یہ ہے کہ یہ خاص قسم کے
جراثیم کا نتیجہ ہیں۔ یہ جراثیم مختلف ذریعوں سے ناک کی اندرونی
جھلی پر اثر انداز ہوتے ہیں اور اس جھلی میں درم پیدا کر دیتے ہیں
درم بڑھ کر اندر دماغ تک پہنچ جاتا ہے اور رطوبت بہنی شروع
ہو جاتی ہے۔ گلے اور کانوں پر بھی اس کا اثر ہوتا ہے۔ اس سے



یہ ثابت ہوتا ہے کہ نزلہ وزکام کا علاج صحیح یہ ہے کہ مختلف تدابیر اور دوا کے ذریعہ سے ان جراثیم کو ہلاک
کر دیا جائے تاکہ درم دور ہو جائے۔

نارلی ہمدرد کی خاص ایجاد ہے۔ جو جدید ترین معلومات کی روشنی میں تیار کی گئی ہے۔
دوا کی چند خواہشیں نہ صرف حسرتیں کو فنا کر دیتی ہیں، بلکہ دماغ اور کان اور گلے پر جو بڑے اثرات نزلے
ہوتے ہیں، انہیں بھی نہایت کامیابی سے دور کر دیتی ہے۔

ہر گھر میں سن منیٹیر ایجاد کا رہنا ضروری ہے

قیمت: - فی شیشی دو انورا کیس، صرف ایک روپیہ چار آنے۔

ٹیلی فون نمبر

ہمدرد دواخانہ، دہلی

تارکاپور، ہمدرد، دہلی

بچوں کا فالج

ہیں یا ایک مریض آفریں یا مہربک حقیقت بن سکتے ہیں۔ آپ کہیں یہ معلوم کرنا چاہتے کہ دونوں میں سے کون سی صورت حال صحیح ہوگی۔ جب طبی سائنس کسی مخصوص بیماری کے متعلق فیصلہ کن طریقے پر یہ کہہ دیتا ہے کہ ”اب یہ چادر سے چھپے ہوئے لباس کی حیثیت رکھتا ہے اس لیے اب اس سے خوف زدہ نہیں ہونا چاہیئے“ تو ہمارا دارغ ایک سکون حاصل کر لیتا ہے لیکن بد نصیبی یہ ہے کہ اب تک انسان کی بہت سی بیماریاں ایسی ہیں جن کو اس آسانی کے ساتھ نظر انداز نہیں کیا جاسکتا اور وہ اب تک مہربک حقیقتوں ہی کی شکل لیتی ہیں اسی کے دوسرے سرے پر گویا اس خوف ناک احصاء حقیقت کا پتہ ہلکا کرنے کے لیے کچھ ایسی مشہور بیماریاں کی فہرست بھی ہے جن کے متعلق ہم بہتر معلومات حاصل کر چکے ہیں اور جو ہیں ان قدر خوف زدہ نہیں کرتیں مثلاً کھسرا یا گل سوئے وغیرہ۔ اگرچہ ہم ان کو پیدا کرنے والے جراثیم کا پتہ نہیں لگا سکے ہیں تاہم حاملہ کی حیثیت سے امراض پر قابو حاصل کر لیا گیا ہے۔ ان امراض میں اس غیر معلوم عنصر کی موجودگی کے باوجود تجربے نے یہ بھی بتا دیا ہے کہ متمدن ممالک میں ان سے مریضوں کی موت واقع نہیں ہوتی۔ اس لیے جب ہم یہ سنتے ہیں کسی کو گھبراہٹ ہو گئے ہیں تو ہم پریشان نہیں ہوتے بلکہ مسکرا دیتے ہیں۔

ان دونوں انتہائی حالتوں کے درمیان ایک وہ جس میں خوف و اندیشے کا عنصر سب سے زیادہ ہوتا ہے اور دوسرے وہ جس میں کوئی تشویش پیدا نہیں ہوتی، بہت سے امراض ایسے ہیں جن میں خوف کا عنصر مختلف مقداروں میں ہوتا ہے اور بعض مرتبہ بڑی شدت اختیار کر لیتا ہے۔ یہ بیماریاں وہ ہیں جن کی نوعیت کے متعلق کچھ معلومات تو حاصل ہیں مگر سب کچھ معلوم نہیں اور بعض حالت میں بیماروں کو سخت ترین نقصان پہنچاتی ہیں اور اکثر ہلاک بھی کر دیتی ہیں۔ بعض مرتبہ ایسا ہوتا ہے کہ جب اس درمیانی ڈمرے کی بیماریاں کسی آبادی پر پڑتی ہیں تو خوف پیدا کرنے والا عنصر اتنا زیادہ ہو جاتا ہے کہ حقیقی خطرے سے کہیں زیادہ خوف و ہراس عوام میں پھیلا دیتا ہے۔ اس دہشت زدگی کے باعث لوگ بہت سی ازجہا اور قوت کارکردگی ضائع کر بیٹھتے ہیں۔

جب ایسے لوگوں پر جو دنیا کے ایک گوشے میں رہتے ہیں کوئی بڑی آفت مثلاً زلزلہ یا طوفان یا کوئی مہلک وبا کی بیماری نازل ہوتی ہے تو دنیا کے دوسرے لوگ کچھ بول چال اور خود کو محفوظ سمجھ کر پھر ان واقعات سے غافل ہو جاتے ہیں۔ لیکن ایک پھر ان کے ضمیر کی طرف سے ان کے کانوں میں طرح طرح کی صدائیں آنے لگتی ہیں۔ ایک آواز کہتی ہے ”یہ آفت تو تم سے بھی قریب ہے۔ کیا تم بھول گئے کہ تمہارا پیارا لڑکا اسی آفت زدہ علاقے میں سفر کر رہا ہے اور دوسری آواز کہتی ہے ”ہاں۔ مگر یہ تو ممکن ہے کہ اس طرح کی شدید وبا کے لیے کوئی قرنطینہ بنایا جائے۔ اب تک معالجوں نے اس سلسلے میں کوئی کامیابی حاصل نہیں کی ہے۔ ممکن ہے یہ وبائی مریض تمہارے لڑکے پر بھی حملہ کرے یا کبھی خود تمہیں بھی نہ چھوٹے“ الغرض وہ آرام وہ اور طمانیت بخش لمحہ فوراً غائب ہو جاتا ہے اور اندیشہ و خوف کی گھڑی اس کی جگہ لے لیتی ہے۔ رفتہ رفتہ یہ خوف بڑھتا جاتا ہے اور بالآخر دہشت میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اور ایسے لوگ اب یہ سوچنے لگتے ہیں کہ اس کی متعلق کچھ نہ کچھ کرنا چاہیئے۔ ان کے خیال میں بہترین طریقہ یہی ہوتا ہے کہ دوسروں سے حالات دریافت کریں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ اگر دوسرے لوگ کچھ بتا دیں گے تو یہ سب کچھ ٹھیک ہو جائے گا۔ میں اس کی ایک مثال پیش کرتا ہوں۔ جب میں بچہ تھا تو میرا خیال بھی ایسا ہی تھا۔ مثلاً جب گھر گھڑا ہٹ کی کوئی آواز میری سمجھ میں نہیں آتی تھی یا میں یہ معلوم نہیں کر سکتا تھا کہ تاریک کمرے میں سفید سی ایک ڈراونی شکل کس چیز کی ہے تو خوف زدہ ہو کر کسی بڑے آدمی سے ان کے متعلق حالات معلوم کرنا چاہتا تھا اور جب مجھے یہ بتا دیا جاتا تھا کہ گھر گھڑا ہٹ حقیقت میں آئیں کریم کی مشین کے چلنے کی آواز ہو اور تاریک کمرے میں کھوئی پر ایک زانا لباس ہے جو سفید چادر سے ڈھک رکھا گیا ہے تو مجھے تسکین ہو جاتی تھی اور میں آرام سے سو رہتا تھا۔

مگر جب ہم خود صاحب اولاد ہو جاتے ہیں تو وبائی امراض ہمارے لیے دوشمنی رکھتے ہیں وہ یا تو ہمارے بچوں کے لیے ”سفید چادر سے ڈھکے ہوئے لباس“ کو مانند ہو سکتے

(F)

اس میں کوئی شک نہیں کہ آج جو مرض اس صورت حال کی بہترین مثال پیش کرتا ہے وہ پچھلا کا فوج ہے۔ اس کے نام ہی والدین کے دلوں میں دہشت ڈال دیتا ہے لیکن اگر ہم اپنے اہلی نظریے کی طرف رجوع کریں کہ ان کی دہشت کس حد تک جائز ہے اور اس میں فاضل خوف زدگی کا عنصر کتنا ہے تو ہم فوراً اس نتیجے پر پہنچیں گے کہ عوام کی معلومات اس مرض کے متعلق اتنی ناکافی و ناقص ہیں کہ جب تک ان کو صحیح حالات بتائے نہ جائیں ان کی خوف زدگی بے اعراض نہیں کی جاسکتی۔

سب سے پہلی بات یہ ہے کہ اس مرض کو "بچوں سے
فدح" کا جو نام دیا گیا ہے وہ غلط ہے۔ یہ مرض عسرت بچپن کے
رہنے کے لیے محدود نہیں ہے۔ بلکہ بعض نوجوانوں اور بچوں
بھی لاحق ہو جاتا ہے۔ ہاں یہ ضرور ہے کہ اس کے تصورات سب
سے زیادہ تعداد میں سانس اور بندھنوں کی قہر کی دردناک
تہا کرتی ہے اور مختلف نامی علاقوں کا مستہ دہ کرتے ہیں
کی رپورت یہ بتاتی ہے کہ عسرت کی متعدی سے ساتھ ہی متعدی قہر
میں عضلات نقص و مفلوج ہوجاتے ہیں، اگر یہ سوال پوچھا جا
ے کہ اگر ان کو کدوسرے امراض کی نسبت یہ مہلک اس درجہ
عام کہا جاسکتا ہے؟ اس کا جواب مکمل اس بات پر ہے
سے مفلوج مریضوں کی حالت پچھانی ہی نہیں جاتی اس لیے
ان کی تعداد عام بیماریوں داخل نہیں ہوتی۔
لیکن وہ اطباء جو اس بیماری کا جیسے خالص طبی مصلحت
میں "پولیو میا" میں

کہتے ہیں، وہاں سلاطین میں وسیع اور عام ملاحظہ کیا جاتا ہے۔ ان کے
امور پر منتقل ہیں کہ آبادی پر اس کے حملوں کی شرح "تاریخہ"
کے حملوں کی شرح نے برابر ہے۔ اس امر کی لحاظ نگاہ یہ امر
حیرت انگیز ہے کہ سنہ ۱۶۵۱ء میں نیویا کی آبادی ۱۰۰۰
کے فوج کا جو شدید ہوائی حملہ ہوا تھا ان کا تین سبب راستہ
آبادی بہت زیادہ نہ تھا مثلاً نیویارک کی آبادی تقریباً
۱۰۰۰۰۰ نفوس پر مشتمل تھی۔ ان میں بچوں کے فوج کی
حملوں کی تعداد ۲۰۰۰۰۰ متقی جن میں ۳۰۰۰۰ حصے پہلے
ثابت ہوئے تھے۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ ایک ہزار میں ایک
سے کچھ زیادہ لوگوں کو بیماری کا اور تین ہزار میں ایک شخص
کے مرنے کا خطرہ لاحق ہو گیا تھا۔ اس سے یہ تعجب ہوتا
ہے کہ لوگوں میں اس قدر دہشت، زندگی کیوں پھیل گئی تھی!

اس کے اسباب و عوامل ایک نویدوار ہی نہیں
تیزی سے آگے بہہ اور جو کئی نارت مرہٹن پر حملہ کر دیتی ہے
ایسی حالت میں جب کہ صرف چند گھنٹے پہلے مرہٹن کا اعلیٰ
تن درست و قویٰ تھا تو اب اسے یہ کہ جب یہ مرض پھیل
تو تو والدین کی پریشانیوں بہت بڑھ جاتی ہیں اور بخور کے
مستقل طور پر بخور دوسے کہ جو بچے کا خیال ناسمجھی ذہن
داروں کے باعث انسان کو خوف زدہ کر دیتا ہو اور اس کی
امیدوں کا پیرا غل گل ہو جاتا ہے۔

ایک بڑی مشکل یہ تھی کہ حق مالک علی نے سب سے
میں ہم سب سے پہلے اس کتاب کے غلط پہلو سے
دو تہائی ہوس سے لے کر دو تہائی اور وسیعت
اور سبب سے سو سی ہی کہ ایک اسلامی تعلیم دہی کا مقصد
وقت چوری چھپے کتاب اور سب سے ہوئے لوگوں پر اپنا غلبہ
حملہ کر دیتا ہے اور جب حق آتی ہے تو پھر باطل کا موش اور
مجبور ہو لے اس ملک میں دین سے حقیقت میں ہی وہ تسلیم
تھی جو پہلے پہل دین سے سب سے آئی تھی اب ان کے
تعلیم کی اندرونی دین سے دین سے دین سے دین سے دین سے
حق مالک رکھ تھا۔ اس کے اپنے فہم میں اس عزت کو
جزد میں ہیں بگوں کا منہ بند کیا تھا جن کے منہ میں یہ تھی
ہات لہی ہی کہ بچہ رات کو سوئے سے پہلے اچھا خاصا اور تن
درست میں اور صبح کو تھک سو کر اٹھا تو مفلوج ہو چکا تھا۔
اس ڈراؤنے اور ہیبت ناک فانی کو سب لوگ دیکھتے تھے
اور لڑ رہے تھے اور ہر نام ہو جاتا تھا۔

اس حقیقت کے باوجود کہ اس بیماری کی خاصہ سری ملکا
فاج بھی تھی۔ انڈیڈ ڈسٹے اس کے متحدہی ہونے کا امکان
بھی محسوس کر لیا تھا۔ لیکن افسوس کی بات یہ کہ اس بیماری
کے مطلق اس فاضل طبیب کی مختصر مگر معنی خیز تحریریں اس
زمانے کے عقی۔ سالوں کی فاصلوں میں تم ہو گئیں۔ بعد میں
اس وقت کارٹ (جبرستی) کے ایک سرجن جنیکوب وائن ہیں
اس فاج پر ایک قابل قدر اور وسیع مقالہ سیر و قلم کیا اور اس
میں اپنے معالجاتی طے بیضے بھی بیان کیے۔ الغرض پھر بھی اس
مرض کے فاجی پہلو ہی پر زیادہ زور دیا گیا۔ لیکن وائن جن نے
اس کے ساتھ ساتھ اپنے یہ مشاہدہ بھی قلم بند کر دیا تھا کہ
بہت سے واقعات ایسے ہوتے ہیں کہ فاج کے آنے کو پہلے
بلکہ بخار اور سستی و کم زوری کا بھی ایک مختصر وقت ہوتا ہے۔

اس کے بعد اس بیماری کی جتنی تاریخ کا ایک دو سہا
باب ہمارے سامنے آتا ہے جس طرح سیکل چل میڑھتے اور
اچھے ہو کر بے کار و معطلی حالت پر ماہر مضمونیات سر جہول
نے توجہ دی، اور طرح طرح کی مین صورت حال نے ماہر
عصبانیات و دماغ کے متعلق دل چسپی پیدا کر دی اور ایک
بڑی مدت تک یہ بیماری علم الامراض کے ایک بڑی کوشش
تہ پر مبنی تحقیقاتی سرگرمیوں کا باعث بنی رہی اس سے ریٹھ
کی ہڈی اور رام خونیں جو تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ ان کا
خاص طور پر مطالعہ کیا گیا اور بہت سے واضح ثبوت بھی پیش
کئے گئے مگر یہاں مغالوت فضلات کے علاج کے یہ بھی
بائنش اور ورث کے بہت سے طریقے بھی ابھی دیئے گئے۔

اس انوس کی بات یہ تھی کہ اس مریض کے خفیہ خطوں پر کوئی کبھی بیوقوف اور دماغ اس میں مبتلا ہوتا ہی رہتا۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ اس کا کام صرف اتنا ہی ہے کہ ایک ایسی دماغی حالت پیدا ہوئے جس سے وہ اپنے نقصانات کا جو محمد علی نے سہارا بنا رکھا تھا وہ جتنے مقدور نہ کہے ہیں اور جو انور سے کام لیتے رہیں اسی طرح اس بیماری کی دقیق اور پُر اسرار وجہ کی حقیقی صورت اسی نقطہ پر انور کو مل گئی۔ یہاں تک کہ وہ زمانہ آیا جب سوئٹن کے مکتبہ طبیب سیدن نے اپنے نیک میں اس مریض کا ایک سرخ رو باہی حملہ دیکھ کر صاف طور پر بتا دیا کہ یہ مریض ایک متعہ سی اور باہمی نوعیت کے نقصانات کا ہیذیراں اور سب سے پہلے ثابت کردیا کہ عضلاتی کمزوری اور دماغ کے آنے سے پہلے اس بیماری کی ایک ابتدائی اور یقینی منزل صاف طور پر پائی گئی۔ اس ابتدائی منزل میں شدید سمومیت اور بخار اور کستی اور درد سر اور تھوڑے واسمال کی علامتیں نمایاں ہو جاتی ہیں۔ لیکن چون کہ یہ علامتیں بچوں کی دوسری اور زائغی و معمولی بیماریوں میں بھی پائی جاتی ہیں اس لیے اس سے پہلے ان حالات پر کوئی خاص نوٹ نہیں دی جاتی۔ گویا میڈن کی دریافت نے اس بیماری کے متعلق ہمارے تحقیقاتی زاویہ نگاہ کو بدل دیا۔ اور ہم فالج کے محدود دائرے سے نکل کر عام اور حسی غیر ابتدائی علامتوں کی طرف متوجہ ہو گئے۔

(卅)

اسی زمانے کے لگ بھگ فالج کی یہ متعدی وبا شید
صورت میں یورپ اور امریکا کے مختلف حصوں میں پھیل گئی۔

اس واقعہ کی تجربہ ہوا کہ لوگ اس مرض کے مطلقہ اور تحقیقات کی طرف رجوع ہوئے اور ابتدائی تجرباتی وقت صدائے پریذیفر کی ہوئی کہ اس بیماری کو پہلے جانہ والوں میں داخل کیا جاسا۔ سین میں محسوس بہہ رہی یہی پیو پیو میلائٹس کو جانوروں میں منتقل کرنا آسان نہ تھا جتنا کہ مونیا ووق وصل وغیرہ ولا تجربے سے معلوم ہوا کہ لیپورٹیری کے عام تجربہ باقی حیوانوں میں منتقل ہوتا ہے۔ اور کئی سفید چوہے وغیرہ عام طور پر اس مرض سے متاثر نہیں ہوتے۔ صرف بندروں میں یہ بہہ دیکھی گئی کہ وہ اس بیماری کو بے سختی سے بردہاں میں بھی پہلی مرتبہ اس مرض کو نقل کرنا آسان نہ تھا۔ یہ کام پہلے پہل پیرس کے پائتھرائی ٹیوٹ میں ڈاکٹر لینڈ اسٹینر اور ڈاکٹر لیواڈی نے انجام دیا۔ پس وہ اس مرض کو ایک بندر سے دوسرے بندر میں منتقل کرنے میں کامیاب نہ ہوئے۔

اس تجرباتی منزل میں یہ دوسرا قدم سب سے زیادہ اہم تھا۔ کچھ روز تک کوششیں جاری رہیں، اس کے بعد راک فیلڈ انسٹی ٹیوٹ میں ڈاکٹر مسائن فلسفہ نے اس تجربے میں کامیابی حاصل کی اور ہندہ سے بندہریں یہ مرض داخل کیا۔ جوں ہی اس منزل تک اطباء کی رسائی ہوتی گئی اس سلسلے پر تمام قسم کے تجربات آسان ہو گئے اور یہ معلوم کیا جانے لگا کہ انسان کے جسم میں اس کا جراثیم کس طرح داخل ہوتا ہے اور پھر کس انسانی افزائی یا نقص سے پھر یہ جراثیم حاصل کیا جاسکتا ہو۔ جندہ ہی یہ بات پایا کہ ثبوت کو پہنچ گئی کہ اس بیماری کی تہت پیدا کرنے والا ایکجنٹ یعنی جراثیم نہ صرف مرلوزی عصبی نظام میں بد جسم کی تمام نیلیوں میں پایا جاتا ہے۔ مزید برآں اس کی پھوٹ پھیلانے میں جو چیز سب سے زیادہ ممد ہوتی ہو اس کا بھی پتہ لگا لیا گیا۔ یعنی یہ دیکھا گیا کہ اس کا جراثیم ناک اور حلق کے افزائوں میں اور آنٹوں کے فضلے میں بھی پایا جاتا ہو اسی سے ثابت ہو گیا کہ یہ مرض انسانوں میں کس طرح متحرک صورت اختیار کرتا ہے۔

لیکن ان تجربات کے دوران میں یہ غیر معمولی اور اہم ترین حقیقت معلوم ہوئی کہ اکثر اس مرض کا جراثیمہ مکمل طور پر تن درست آدمی کی ناک کی رطوبت میں بھی پایا جاتا ہے، بالخصوص اُن لوگوں میں جو نرس یا تیمار دار یا والدین یا عائر کی حیثیت سے اس قسم کے فالج کے مریضوں کے پاس آتے جاتے رہتے ہیں۔ ان اشخاص کو کبجوں کے فالج کو متعدی بنانے میں ”درمیانی

بچوں کا فالج

کہ ہرگز کا تقریباً اسی عمر میں عنوان شباب کی منزلوں میں داخل ہوتا ہوا پر اسے زمانے میں لوگوں کا خیال تھا کہ اس عمر تک پہنچنے کے بعد بچوں کا فالج کسی پر حملہ نہیں کرتا۔

جوں جوں اس بیماری کا مزید علم حاصل ہوتا گیا یہ بات واضح ہوئی کہ اس کے برعکس وہ بڑی دوروں میں بہت سے بچوں میں باطل ویسی ہی عام مرضیاتی علامتیں پیدا ہونے لگی ہیں جیسی کہ اس فالج کے حصے سے پہلے رونما ہوتی ہیں مگر ان کو فالج نہیں ہوا تھا۔ اسی لیے یہ سوال پیدا ہوا کہ کیا ایک ہی وقت میں دو باتیں ساتھ ساتھ چل سکتی ہیں یا یہ دونوں ضروراً ایک ہی متعدی مرض کی قیاس، اگر موزوں اندک بات سمجھ سکتی تو یہ ماننا پڑے گا کہ اس بیماری کی دو مختلف سہیتیں یا ارتقائی منزلیں ہیں۔ ایک عام ابتدائی منزل جس میں تمام مریضوں کو بخار آتا ہے اور قے ہوتی ہے اور دوسری وہ خاص منزل جس میں فالج کا حملہ بعض مریضوں پر ہوتا ہے اور بعض مریضوں پر نہیں ہوتا۔ اس حیران کن سوال کا جواب رفتہ رفتہ مزید تجربات اور شاہدوں کے ذریعے سے حاصل ہوا۔ مثلاً ایک معمولی حالت یہ تھی کہ ایک ہی گھرانے کے تین چار بچے ایک ہی روز یا پڑ جاتے تھے اور ان میں بخار، سستی، درد، آف، ہسپال اور پڑا پڑا بچوں کی علامتیں ظاہر ہو جاتی تھیں۔ اس کے دو تین روز بعد یہ دیکھنے میں آتا تھا کہ تین بچے تو اچھے ہو گئے ہیں اور ایک بچے کا فالج پڑ گیا، یعنی وہ اپنے ہاتھ یا پیر کو حرکت نہیں دے سکتا۔

اب یہ سمجھنے کے لیے کہ دہرا حملہ پہلے پورے جسمانی نظام پر پھر مرکزی عصبی نظام کی نازک ترین نیچوں پر کیوں کر ہوتا ہے ہیں ایک لمحے کے لیے اپنے خیالات کو ان ترکیبی اور طبیعی رشتوں کی طرف منتقل کرنا چاہیے جو پورے جسم اور دماغ و حرام مغز کے درمیان واقع ہیں۔ مثال کے لیے ہیں ایک ایسے بلوریں کرے (مدقظف) کا تصور کرنا چاہیے جس میں ایک صاف سیال بھرا ہوا ہو اور جس کے وسط میں ایک نکلی دو دیواروں کے درمیان قطر کی حیثیت سے موجود ہو اس نکلی کے دونوں سرے ہوا بستہ طریقے سے بند کیے ہوئے ہیں۔ اور نکلی کی دیواریں ایسے مادے کی ہیں جو گول ظرف کے سیال کے بعض اجزاء کو مسامات کے ذریعے فیلٹر ہو کر نکلی کے اندر آنے کی اجازت دیتی ہیں یعنی نکلی کی دیواریں صرف بعض اجزاء کو منتخب کر کے اندر لے سکتی ہیں اور بعض دوسرے اجزاء

واسطے یعنی "جراثیم بردار" کا طبعی خطاب غلط کیا گیا۔ جی ہاں وہ لوگ تھے جو ٹائفاؤڈ کے جراثیم کی طرح اس بیماری کے جراثیم کو بھی پھیلائے کا کام کرتے تھے اور انسانی آغوش کے لیے ایک ناویدہ خطرہ بنے رہتے تھے۔ اس دریافت نے بہت کچھ غیر مسائل کو حل کر دیا۔

پھر بھی اس سلسلے کی تحقیقات کسی طرح مکمل نہیں کی جاسکتی۔ اب بھی اس زنجیر کی متعدد دریاں غائب ہیں کہ جن کو دیکھ کر یہ آخری فیصلہ کیا جاسکے کہ صرف انسانی تعلقات اور آمد و رفت سے یہ بیماری پھیلتی اور متعدی ہوتی ہے۔ وقتاً فوقتاً ایسے واقعات بھی پیش آتے ہیں جب کہ کسی مریض تک کسی دوسرے کے جراثیمی اتصال اور قربت کو ثابت کرنا ممکن ہو جاتا ہے مثلاً درختوں کے علاقے میں "دودھ کو اڑھائی" یا بھی اس کی پھیلائے، امنے، اور منتقل کرنے والے کبوتروں میں منتقل کیا جاتا ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ ان موشوں پر بھی اچھی طرح غور کرنا چاہیے۔ لیکن اب تک اس بیماری کو متعدی بنانے میں مذکورہ بالا چیزوں کی دوسرا ہی ثابت نہیں ہوئی کہ یہ معلومات ہی کم نہیں ہیں کہ مریض اور اس کے بیمار داروں اور اس کے بچے یا اسے آئے جانے والوں کی ناک اور حلق کے افوا میں اس کے جراثیم موجود رہتے ہیں۔ اس سے یہ بھی ظاہر ہوتا ہے کہ جیسے کہ یا درمال کے اندر ناف صاف کر کے بعد ہاتھ ملانے اور مسامحہ کرنے کا طریقہ کس قدر خطرناک ہے۔ ایسی حالت میں ہاتھوں کو اچھی طرح صاف کیے بغیر ان سے غذائی چیزوں کا چھونا اور کسی ناویدہ خطرہ عمل ہے اور اپنی ناک کی پراثر جراثیم رطوبت کو خود اپنے ہی معدے میں یا دوسروں کے معدوں میں داخل کرنا ہے۔

ان معلومہ حقیقتوں کے پیش نظر اب یہ بات سمجھ میں آرہی ہے کہ بچوں کے فالج کو وہائی صورت میں پھیلنے سے روکنے کے لیے زیادہ موثر اور کامیاب طریقے جلد سہماں میں لائے جاسکیں گے۔ سنہ ۱۹۱۶ء کی وبا میں لوگوں کی دہشت کا یہ عالم تھا کہ قصبہات اور دیہات کی سرحدوں پر ہندوؤں نے کیچند آدمی کھڑے رکھے تھے اور سولہ برس سے کم عمر والے کسی بچے کو داخل نہیں ہونے دیتے تھے۔ اور نہ ریلوے کے ایسے نوجوان سفر کرنے کی اجازت دیتی تھی جس کی عمر اس پراسرار عدد یعنی سولہ سال سے گزر نہ چکی ہو۔ اب تک کسی کو یہ معلوم نہ ہو سکا کہ سولہ کا عدد کیوں منتخب کر لیا گیا تھا۔ غالباً اس کا سبب یہ تھا

کو داخل ہونے سے روک دیتی ہیں۔

اس وقت ہم تخیل میں لائیں مگر کے اندر کا سیال زردی مائل نیلے رنگ کا ہے۔ اب یہ تصور کیجیے کہ کمرے کی دیوار میں ایک سوراخ کے ذریعے سے سرخ رنگ کی ایک مختصر سی مقدار داخل کر دی جاتی ہے۔ اس کا فوری اثر یہ ہوگا کہ پورے سیال پر سرخ رنگ چھا جائے گلیکین نلکی کی دیواروں کے مزاحمتی عمل کے باعث نلکی کے اندر زردی مائل نیلے رنگ کے سیال تک سرخ رنگ کا ذرہ کوئی نہیں پہنچ سکے گا۔ اب یہ خیال کریجیے کہ نلکی کی دیواروں کے کسی تعمیری نقص کے باعث یا کسی نئی ضرور سیدگی کے باعث نلکی کے انتخابی مزاحمتی عمل میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ نتیجہ یہ ہوگا کہ کمرے کے سیال کا سرخ رنگ فوراً نلکی کی دیوار سے گزر کر اس کے اندر پہنچ جائے گا اور اس کے سیال کو ارجوانی بنا دے گا۔

انسان کے دماغ اور حرام مغز پر بھی ایک ایسی ہی نلکی نما دیوار محیط ہے جو انتخابی تقطیر و انجذاب کا عمل کرتی رہی ہے۔ مزید برآں زندہ خول کے اندر ایک ایسا شفاف سیال بھی موجود رہتا ہے جسے ”ریڑھ کی ہڈی کا سیال“ کہتے ہیں۔ اس نلکی کے باہر عام دوران نخل کی شریانوں میں جسم کا سرخ خون رہتا ہے۔ اور مذکورہ بالا بھی خول کی مخصوص صلاحیت رکھنے والی دیواروں کے ذریعے ضروری تغذیہ بخش اور بعض کیمیائی مادوں کا تقطیری اور انجذابی عمل خون اور ریڑھ کی ہڈی کے سیال کو درمیان جاری رہتا ہے لیکن اگر کوئی ضرور رساں خارجی مادہ مثلاً بعض امراض کے زہریلے جراثیم خون میں دورہ کر رہے ہوں تو یہ مزاحم اور مخفی خلاف اس کو اندر آنے سے روک دیتی ہے اور عصبی نیجوں کی حفاظت کرتی ہے۔

عام طور پر اس خلاف کی انتخابی طاقتیں بہت کافی ہوتی ہیں اور وہ بچوں کے فالج کے جراثیم کو اندر محفوظ عصبی نیجوں میں داخل ہونے سے روک دیتی ہیں۔ ان حالات میں مریض صرف ابتدائی مرضیاتی علامتوں مثلاً بخار اور تھکاوٹ وغیرہ میں مبتلا ہوتا ہے اور عضلاتی قوت رکھنے والا حرام مغز محفوظ رہ جاتا ہے لیکن اگر خلاف کی مزاحمتی اور مدافعتی صلاحیت ناکام ہو جاتی ہے۔ اور اوپر کے مثال کے سرخ رنگ کی طرح یہ جراثیم خلاف کو ذریعے اندرونی عصبی نلکی میں پہنچ جاتا ہے تو خطرناک صورت پیدا ہو جاتی ہے، یعنی بیماری کے جراثیم عصبی سیال میں شامل ہو کر عصبی خلا یا تک رسائی حاصل کر لیتے ہیں۔ پھر بھی یہ غنیمت ہے کہ اس کا وٹ

کو عبور کرنے میں ان جراثیم کو کچھ وقت درکار ہوتا ہے جو چند گھنٹوں سے لے کر دو تین روز تک ہے۔ ابتدائی عام علامتوں اور فالج کی ثانوی منزل کے درمیان یہی وہ اہم ترین وقفہ ہے جس سے ہماری تمام معالجاتی امیدیں وابستہ ہیں اور یہیں فالج کے حملے کی روک تھام کی جاسکتی ہے۔ اگر اندر گھسنے والا جراثیم عصبی خلا یا تک سفر کے راستے میں روکا جاسکے اور کسی دوائے ذریعے اس کی سمیت غائب کر کے اسے بے ضرر بنا دیا جائے تو ہمیشہ قیمت اور زندگی بخش عصبی خلا یا کو اس سے محفوظ کر دیا جاسکتا اس سلسلہ تحقیقات میں ہندوستانے جو سب سے بڑی خدمت انجام دی ہے وہ بہت امید افزا ہے اور دکھا گیا ہے کہ اس کے سیرم میں حقیقت کوئی ایسا مادہ پیدا ہو جاتا ہے جو اس جراثیم کی سمیت آخری کا خاتمہ کر دیتا ہے۔ مزید برآں بھی معلوم کیا گیا کہ اگر ایسے سیرم کو کسی تجرباتی جانور کی ریڑھ کی نالی میں انجکشن کے ذریعے اسی جراثیم کا اس پر حملہ ہونے کو پہلے داخل کر دیا جائے تو اس کی جان بچ جاتی ہے۔ گویا یہ ایک قسم کا مزاحمتی ٹیکہ تھا۔ مگر مشکل یہ ہے کہ انسانی مریضوں میں استعمال کے لیے اس سیرم کی بہت کم مقدار دستیاب ہوتی تھی۔ اس سے یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ کیا اس مرض سے شفا پانے والے مریض انسان کے خون میں بھی یہی خاصیت پیدا ہو جاتی ہے کہ اس کے سیرم سے ٹیکہ تیار کیا جائے بہت دن نہیں گزرے کہ اس سوال کا جواب بھی اثبات میں مل گیا اور یہ بات تجربے کے ذریعے پایہ ثبوت کو پہنچ گئی کہ ایسے مریضوں کا خون جو اس بیماری میں مبتلا ہو کر اچھے ہو چکے ہیں، اس بیماری کے جراثیم کو بے ضرر بنا دیتے ہیں اور مبتلا مریض ہندوستان کو بھی محفوظ کر دیتے ہیں۔

اسی نظریے کی بنیاد پر گزشتہ دس سال کو دوران میں بہت سے ایسے بچوں کا علاج جو فالج میں مبتلا ہو گئے تھے شفا یافتہ مریضوں کے سیرم سے کیا گیا ہے۔ لیکن تمام بقیہ اس امر متفق نہیں ہیں کہ اس طریقے سے بچوں کے فالج کی روک تھام ہو سکتی ہے اور اس کے حملے کا راستہ مسدود کیا جاسکتا ہے۔ ایک ایسے مریض میں جس میں فالج زدہ اور غیر فالج زدہ بیرونی اعدادی تناسب بہت بدلتا رہتا ہے کوئی بھی اس امر کو اعداد و شمار کے ذریعے ثابت نہیں کر سکتا کہ انسانی سیرم قطعی طور پر تحفظ پیدا کر دیتا ہے۔ تاہم وہ اطباء جنہوں نے اس طریقے کو کامیابی کے ساتھ استعمال کیا ہے اس کی افادیت کے معترف ہیں لیکن یہ کامیابی بھی

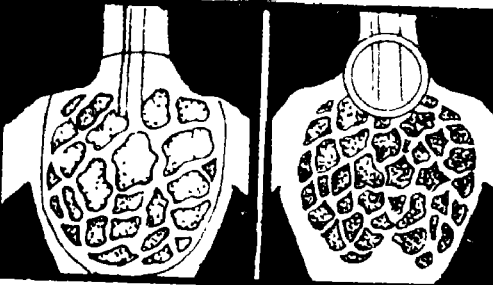
حلق اور سینے کی بیماریوں کا تیر بہدف علاج

معمولی دواؤں کا اثر صرف گٹے تک ہی رہتا ہے اور پیچھے پیچھے کی صفائی بالکل نہیں ہوتی بلکہ عارضی سکون

پیدا ہو جاتا ہے سعالین نہ صرف گٹے کو صاف کرتی ہے بلکہ باؤں، نالیوں، بلغمی نالیوں کو سکون دیتا ہے

حسب طرز

سعالین



ایک سالنٹی فک وَا

جو براہ راست سینے اور گلے پر تیر کی طرح اثر کرتی ہے۔ معمولی کھانسی کا تو ذکر ہی کیا ہے۔ دمہ، نمونیا اور ذات الجنب میں بھی اکیس ثابت ہوئی ہے۔ کھانسی خواہ بلغمی ہو یا خشک فوراً دور کرتی ہے بلغم اور دوسرے زہریلے مادوں سے پیچھے پیچھے کو پاک کرتی ہے گلے کی خراش دور کرتی ہے پیٹھی ہوئی آواز کو کشادہ کرتی ہے۔ ان لوگوں کے لیے اکیس جو نزلہ اور زکام میں مبتلا رہتے ہیں۔ سعالین، عورت، مرد، بوڑھے، بچے سب کے لیے یکساں مفید ہے۔ قیمت: - نی شیٹی صرف آٹھ آنے۔

ہمدرد دواخانہ دہلی

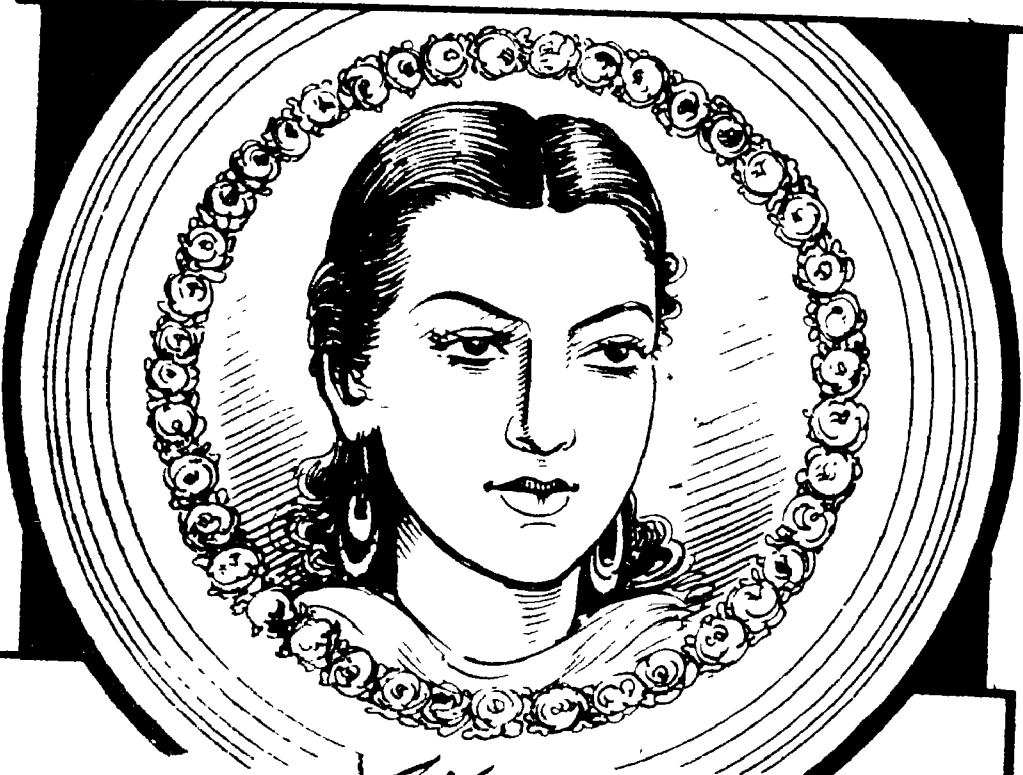
دو خاص عناصر پر مبنی ہے۔ پہلا یہ کہ مرض کی صحیح تشخیص بہر حال اس کی ابتدائی اور عام علامتوں والی منزل میں ہوتی چاہیے۔ اور دوسرا یہ کہ سیرم کی کافی تعداد اور پٹھ کے سیال اور عام دوران خون دونوں میں بذریعہ انجکشن داخل کرنی چاہیے اور وہ بھی اس نازک ترین وقفہ میں جب کہ جرثومے رکاوٹوں کوٹ کر کے عصبی نسجوں اور خلا یا پر حملہ نہ کیا ہو۔

(۴)

اس مرض کی تحقیقات اور برصغری ہوتی معلومات کے سلسلے میں اس وقت تک ہم اسی منزل پر پہنچے ہیں۔ چون کہ انسانی سیرم کا حاصل کرنا مشکل ہے اور اس کی مقدار بہت محدود ہوتی ہے۔ امید کی جاتی ہے کہ ہمارا آئندہ دم یہ ہو گا کہ گھوڑے یا کسی بڑے جانور سے یہ سیرم حاصل کیا جائے لیکن حقیقت یہ ہے کہ اس سیرم کی موجودگی بھی اس وقت تک کاڑھ نہیں ہو سکتی جب تک کہ عصبی نظام میں جراثیم کے داخلہ سے پہلے مرض کی تشخیص یعنی طور پر نہ کر لی جائے۔ اگر یہ جرثومہ تیزی سے اور چوری چھپے حملہ کر سکتا ہے تو طبی سائنس بھی اسے تیز تر عمل سے اس کے حملے کا مقابلہ کر سکتا ہے اور اس کو فالج پیدا کر کے روک سکتا ہے۔

اس میں کوئی شبہ نہیں کہ انفرادی طور پر کسی مریض کا علاج کر کے اسے منزل شفا تک پہنچا دینا طبیب کے لیے ایک بہت ہی مستر آفریں تجربہ ہوتا ہے لیکن ظاہر ہو کہ اس انفرادی کام یا بی کو حل مسئلہ حل نہیں ہوتا۔ تمام دوسری میت آفریں اور مستعدی بیماریوں کی طرح بچوں کے فالج کے خلاف جنگ میں بھی حقیقی کام یا بی اسی وقت ہو سکتی ہے جب ہم اس کے حملے کے امکانات کا سد باب کر سکیں۔ ظاہر ہو کہ لال بخار اور مرض خناق وغیرہ کی طرح بچوں کا فالج بھی ایسا ہی مرض ہو جس پر ابھی پورا قابو حاصل نہیں کیا گیا ہو۔ ان دونوں امراض کی طرح اب بھی بچوں کے فالج کو متعدد حملے مہلک ثابت ہو سکتے ہیں۔ تاہم تجربات ہمیں منزل کی طرف لے جا رہے ہیں اور یہ ثابت ہو چکا ہو کہ نذر اور انسان کے خون کا سیرم اگر صحیح وقت پر استعمال کیا جائے تو مریض کو اس سے بڑا فائدہ پہنچتا ہے۔ یہ علم اب پورے اعتماد کو ساتھ ہاری رہ نکلی کر رہا ہے۔

خط و کتابت خواہ دو خانہ کے کسی شعبہ کی جائے اپنا تجربہ داری ضرور لکھ دیا کیجیے۔ "منیجر"



ہمدرد کا ماہنامہ

عورتوں کے حسن اور تندرستی کا ضامن

حسین سے حسین عورت کے جسم میں حب خون نہیں رہتا تو وہ بد صورت ہو جاتی ہے۔ عمر کی زیادتی بھی چہرے اور جسم کا حسن چھین لیتی ہے اور اگر کوئی مرض سیلان الرحم، ایام کی خرابی اور بے قاعدگی میں مبتلا ہو جائے تو ذوق زدہ معلوم ہوتی ہے۔ ہمدرد ماہنامہ رحم جسم میں کثیر خون پیدا کرتا ہے اس لیے ہمیشہ عورتوں کے حسن اور تن و رستی کی حفاظت کرتا ہے۔ یہ ایک نیش قیمت ٹانگ ہے جو عورتوں کو امراض سے بچاتا ہے، تو اسکے استعمال سے نہ صرف عام صحت درست ہوتی ہے بلکہ رحم کے اکثر امراض صرف قوت کی وجہ سے جاتے رہتے ہیں، سیلان الرحم جاتا رہتا ہے۔ اس موسم میں جو خواتین ماہنامہ رحم کا استعمال کریں گی وہ اپنی تن و رستی اور خوب صورتی کی عمر کو کئی سال کے لیے بڑھا سکتی ہیں۔

قیمت :- فی بوتل ۱۲ روپے خوراکیں ۱۰ روپے پانچ روپے

ہمدرد و اخوانہ لیب بوسٹریز، دہلی

خیالی علاج

از مسٹر ایس۔ اے۔ خاق، ایڈیٹر اخبار رسپہ، جاوڑی بازار دہلی
آں جہانی شاہنشاہ اید در دہمتمے آکسورڈ پونی ودشی
میں دواؤں کا پردیس مقرر فرمایا تھا، تحریر فرماتے ہیں۔

”یقین ہی ہے جو جذبات کو بھاتا کر
اور خون کو بغیر کسی رکاوٹ کے، ہماری
رگوں میں دوڑا دیتا ہے، اور ہماری رگ
رگ اور نش بانکل عجیب کام کرنے لگتی
ہے۔ یہ صحیح قسم کا دوران خون ہی ہے
جہاں سے صحت حاصل ہونی شروع
ہو جاتی ہے۔“

جیسا کہ میں اوپر لکھ چکا ہوں کہ خیال کی قوت حد درجہ خطرناک
بھی ہے۔ اگر مریض نے اس طاقت کا غلط استعمال کیا اور
اٹا خیال کرنا شروع کر دیا، مثلاً بہت دن ہو گئے ہیں،
میری بیماری ابھی نہیں ہوئی۔ علاج کرتے کرتے تنگ آ گیا
ہوں۔ مرض مہلک صورت اختیار کرنا چاہتا ہے۔ تو یہ ایک
ایسی بات ہوگی، جیسے خطرناک بجلی کے ننگے تار کو ہاتھ لگا
دیا۔ اور بہت ہی انوس ناک نتیجے ظاہر ہوں گے۔

معالج بھی اس معاملے میں اپنے مریضوں کی بہت
بڑی مدد کر سکتے ہیں۔ جو حکیم یا ڈاکٹر اپنی زبان سے مریض کو
کہہ دیتے ہیں کہ تم علما اپنے ہو جاؤ گے، یا تمھاری بیماری
معمولی ہے، فلکی بات نہیں ہے۔ لگ کر علاج کر دو۔ تو ان
کے مریض نہ صرف اچھے ہو جاتے ہیں، بلکہ ان کا بیڑہ بھی
ہر وقت بھارت ہے۔ معالج کے لحاظ جادو کا اثر کرتی ہیں
اور مریض کا خیال اور تصور خود بخود صحیح راستے پر چل جاتا ہے۔
جو لوگ مریض کی عیادت کو جاتے ہیں وہ بھی خاص
طور پر اس بات کا خیال رکھیں۔ ہرگز ہرگز کوئی ایسی بات
اچھے منہ سے نہ نکالیں، جس سے مریض کا خیال اور تصور
بھٹک جائے اور وہ یہ سمجھنے لگے کہ اس کی بیماری بڑھ
رہی ہے یا خطرناک صورت اختیار کر رہی ہے۔ عیادت
کرنے والوں کو چاہیے کہ مریض کے پاس بخوڑی سی دیر
بیٹھیں۔ کار و بار یا اور کسی قسم کے تفکرات کی باتیں نہ
سے نہ نکالیں، بلکہ اس کے برخلاف مریض کے اچھے

مشہور انگریز پہلوان سینٹو اپنی تمام عمر دنیا کو یہ بات
سکھاتے رہے کہ بھائی بخوڑی سی ورزش کے ساتھ، اگر قوت
خیال بھی شامل رہے تو وہ بہت زیادہ فائدہ پہنچاتی ہے
بہ نسبت اس کے کہ بہت زیادہ ورزش کی جائے، اور
خیال کی قوت کا ”ایٹیم بم“ اس کے ساتھ شامل نہ ہو۔
ایک پہلوان کو دیکھیے، کیسے دھواں دھواں ڈنڈ
پہل رہا ہے سبے شک ڈنڈ، میٹیکوں کی وجہ سے طاقت
ضرور آتی ہے، مگر ہ فی صدی کیوں کہ ساتھ ساتھ طاقت
خارج ہو کر رہا ہے! پھر یہ ۹۵ فی صدی طاقت کہاں
سے آئی؟ اس کے یقین سے؟ پہلوان کو سر ڈنڈ پیلتے
ہوئے پکا یقین ہوتا ہے کہ اس میں طاقت ا رہی ہے۔
یقین بہت بڑا کام کرتا ہے۔

دیکھیے وہ استاد سانس کھڑے ہیں اپنی طاقت
کا ان کو اس قدر گھمڈ ہے کہ زمین پر سیر نہیں رکھتے۔ ان کے
آس پاس جو لوگ کھڑے ہیں، ان کو وہ ”مجھ سے زیادہ
وقعت نہیں دیتے۔ ہر وقت دائیں بائیں گردن موڑ کر اپنی
ڈنڈوں کو دیکھتے رہتے ہیں۔ گھمنڈ و خیر بڑی چیز ہے، مگر
ان کو اس بات کا جو پکا یقین ہے کہ وہ نہایت طاقتور ہیں
اس یقین کی ہم قدر کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ وہ شہر کے
مانے ہوئے پہلوان ہیں۔

”خیال“ ایک بے پناہ طاقت ہے، مگر ساتھ ساتھ
حد درجہ خطرناک بھی۔ بجلی کیسی مفید چیز ہے مگر ساتھ ساتھ کسی
خطرناک بھی ہے۔ خیال اور بجلی ایک ہی وقت میں اچھی اور
بڑی چیز ہیں۔

علاج کے معاملے میں صحیح خیال کی قوت سونے
پر سہاگے کا کام دیتی ہے۔ مریض اگر اس بات کا پکا یقین
دل میں جمالیں کہ یہ بالکل معمولی بیماری ہے، اور وہ اس سے
بہت جلد بچا ہو جائے گا۔ تو ۹۵ فی صدی حالتوں میں
صرف اس یقین کی بنا پر کہ دوائیں جادو کا اثر کرتی ہیں کرشمے
ظاہر ہونے لگتے ہیں اور بہت جلد صحت ہو جاتی ہے۔
ڈاکٹر کو ایم او سلو جن کو خاص طور پر امریکہ سے ملا کر

پیدا ہو رہی ہیں، روز بروز مرض خوف ناک صورت اختیار کرتا جاتا ہے۔ پس اب اگر کچھ نہیں یہ تو ملک ہی ہوگا۔ ایسے مریض کی حالت یہ ہوتی ہے کہ صبح

مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی

یہ مریض اپنے غلط قسم کے خیالات کی وجہ سے ایک دلدل میں پھنس گئے ہیں۔ جو آدمی دلدل میں پھنس جاتا ہو، وہ جس قدر بھی اوپر ابھرنے کی کوشش کرتا ہے، اتنا ہی دھنسا چلا جاتا ہے۔

مشہور عالم فرانسیسی ماہر نفسیات موسکونے لکھتے ہیں:-

”تم خود اپنا علاج کرنا بھی سیکو، یا تم کر سکتے ہو۔ اپنے خیالات کو درست کرو۔ اپنے جذبات کو صحیح طریقہ پر ابھارو، اس طرح تمہاری جسمانی حالت بھی درست ہو جائے گی۔ تم اچھے ہو جاؤ گے، طاقتور ہو جاؤ گے اور خوش و خرم بھی رہو گے۔“

خیالات کی اور زیادہ طاقتور صورت کا نام تصور ہے۔ تندرستی کی حالت کا تصور باندھنا بے شک اس صورت میں بھی جب کہ مرض کی بڑی خراب حالت ہو، ۹۹ فی صدی حالت میں نام نہ مند ہی ثابت ہوتا ہے۔

جو ناظرین آج کل مریض ہیں اور لیٹگوں پر لیٹے ہوئے ہیں اگر وہ لیٹے لیٹے اس قسم کا تصور باندھا کریں کہ وہ بالکل تندرست ہیں اور تصور ہی کے ذریعہ یہ دیکھا کریں کہ وہ پوری تندرستی کی حالت میں اسے روزانہ کے کام انجام دے رہے ہیں۔ یا اگر ان کو کھیل، کود، کرکٹ، فٹ بال، یا کبڈی کا شوق رہا ہے تو وہ تصور کے ذریعے، پوری تندرستی کی حالت میں یہ دیکھا کریں کہ وہ کرکٹ یا کبڈی کھیل رہے ہیں تو دیکھیں کہ ان کی دواؤں اور علاج سے کتنے ظاہر ہوئے لیکن تھے۔

جو مریض چل پھر سکتے ہیں، مگر کسی کسی وقت ان کا دل ڈوبنے لگتا ہے، جو اور پریشان خیالات سنا شروع کر دیتے ہیں ان کو چاہیے کہ سب سے پہلے تو ایک آرام کریں پر دراز ہو جائیں انھیں بند کر لیں اور دس منٹ تک اپنی پوری تندرستی کی حالت کا تصور باندھ لیں، اس کے بعد اگر علاج کی اجازت ہو تو غسل کریں، ورنہ ”زبردست“ منہ ہاتھ دھولیں، اور خانا خاناں سے قریب کے باغ میں جائیں۔ باغ میں بیٹھ کر بھی دس منٹ تک پوری تندرستی کی حالت کا تصور جائے رکھیں اور دو گھنٹے وہیں بیٹھ رہیں، وہ دیکھیں گے کہ تاؤ

کا خود بھی یقین رکھیں، اور زور دار الفاظ میں مریض کو یقین دلائیں کہ پہلے سے اس کی حالت اچھی ہے، طاقت بھی زیادہ معلوم ہوتی ہے، چہرہ بھی شگفتہ ہے۔

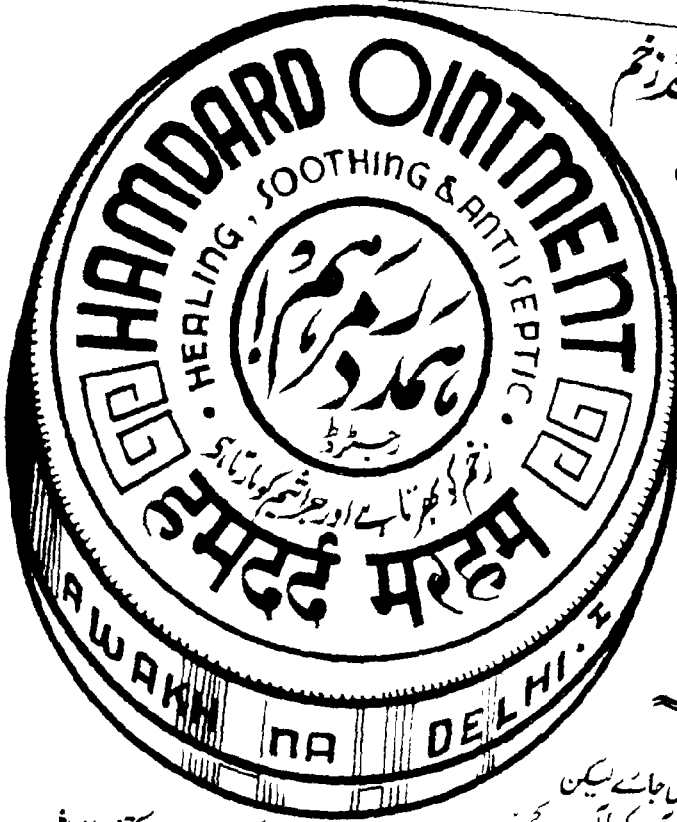
وقت یقین کے متعلق مشہور مصنف سوٹ ماوٹن

لکھتے ہیں:-

”ایک نازک، حد درجے کمزور اور سالہا سال سے بیمار عورت، جو چار قدم بھی نہیں پر نہیں چل سکتی، جب یہ دیکھتی ہے کہ مٹا میں آگ لگ گئی ہے، اور ادیر کے کمرے میں اس کا بچہ سویا ہوا ہو تو وہ لمحوں کر سر پڑھیں پر دوڑ جاتی ہے، اور بچے کو گھسیٹ لاتی ہے۔ اس وقت اس کو یقین ہوتا ہے کہ وہ یہ کام کر سکتی ہے اور گر گزرتی ہے۔ اس کے ہاتھ پر تبدیل نہیں ہوئے ہیں، اس کا خون تبدیل نہیں ہوا ہے، صرف اس کا یقین پلٹ گیا ہے۔“

شکاگو بونی درستی کے پروفیسر جیکس لوپ نے اس بات کو دنیا پر اچھی طرح واضح کر دیا ہے کہ خیالات بھی اسی طرح ہر س پیدا کرتے ہیں، جیسے بجلی پیدا کرتی ہے حقیقت بھی یہی ہے۔ بجلی کو ہم دیکھ نہیں سکتے، مگر اس کے اثرات محسوس کرتے ہیں۔ اسی طرح خیالات کی ہر س بھی ہماری نظر سے پوشیدہ ہیں، مگر ان کا اثر ہر ہے۔ آج بیسویں صدی کے سائنسی فکر نے ان خیالات کے اثرات کا جو وہ دل و دماغ اور خون میں پیدا کر دیتے ہیں، کوئی بھی انکار نہیں کر سکتا ایک مصیبت کا پیغام لے کر لیٹل گرام آتا ہے اور دل، دماغ اور خون میں ایسا تلاء پیدا کر دیتا ہے کہ حد درجے امنوس ناک نتیجے ظاہر ہوجاتے ہیں۔

کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ خواہ کیسے ہی قتل بل معالج کیوں نہ ہوں اور کیسی ہی تیر سہفت دوا میں کیوں نہ جیسا کی جائیں، پھر بھی مریض کو آرام یا فائدہ بھی نہیں ہوتا اس معاملے میں بہت بڑی حد تک خود مریضوں کا اپنا تصور ہوتا ہو۔ ان کے اپنے دماغ کا بیج ڈھیلا ہے، اس بیج کو اور کی نہیں کس سکتا، مریض خود گستاخا ہے۔ مریض کو نہایت ترے قسم کے تصورات ٹھہرے رہتے ہیں۔ ان کو اس بات کا یقین نہیں ہوتا ہے، کہ اس بیماری سے اور سہارا میں بیٹھ کر بھی دس منٹ تک پوری تندرستی کی حالت کا تصور جائے رکھیں اور دو گھنٹے وہیں بیٹھ رہیں، وہ دیکھیں گے کہ تاؤ



یہ حیرت انگیز حُرْہَمُ زخم
کو بھرنے کے بعد نشان
یادِ غِ باقی نہیں رہتا
دیتا۔۔۔
ہر گھر میں ہمدرد مرہم
کی ڈبیہ رکھنے کی
ضرورت ہے۔

خواہ کتنی ہی احتیاط کی جائے لیکن
ضروری نہیں ہے کہ آپ کو یا آپ کے
کسی بچے کو کوئی حادثہ پیش نہ آئے۔ دنیا نام ہے حادثات کا۔ صبح سے شام تک نہ معلوم کتنے حادثے
پیش آتے ہیں۔ مثلاً گھر کے کام کاج کے وقت خراش آسکتی ہے، کوئی حصہ جل سکتا ہے یا جاتو سسٹ
سکتا ہے۔ اسی طرح آپ کا بچہ کھیل کود میں یا اسکول میں گر پڑ سکتا ہے اس کے ٹھٹھے زخمی ہو سکتے
ہیں، اس کہنیاں چھل سکتی ہیں۔ یہ حادثے بظاہر معمولی ہیں مگر ان سے غفلت برتنا کسی طرح مناسب
نہیں۔ ضرورت ہو کر ایسے موقعوں پر فوراً تھوڑا سا ہمدرد مرہم استعمال کر لیا جائے۔

ہمدرد مرہم جسٹریٹڈ

لا خاصہ جو کہ یہ فوراً دواں کی ساخت میں داخل ہو جاتا ہے اور جراثیم کو ہلاک کر دیتا ہے اور سکون بخشتا
ہے اور زخم کو جلد سے جلد بھر دیتا ہے اور پھر کوئی نشان یا داغ باقی نہیں رہنے پاتا۔
حیوانی چربیوں سے قطعی پاک۔ خالص نباتی تیلوں سے بنا ہوا

ہَمْدَرْدَہْ زَہْدَہْ حُرْہَمُ

ہمیشہ استعمال کیجیے۔۔۔ ہر جگہ فروخت ہوتا۔

فلم اُس پار میں طبیعوں کی تذلیل

اخلاق عامہ کو نظر انداز کر دیا گیا ہے اور اخلاقی دیوالیہ پن کا بڑی مظاہرہ کیا گیا ہے۔ اس پار میں جسے دیکھنے کا مجھے حال ہی میں بدقسمتی سے موقع حاصل ہوا ہے میں نے ایک نہایت ہی اخلاق سوز مکالمہ سنا جس کی عبارت تمام مکالمہ درج ذیل ہے۔

”طبیعوں سے کہہ دو۔ میری دوا ان کی کتابوں میں نہیں۔ کم سخت نسخے پر سختے لکھے جاتے ہیں۔ شربت وصل تو لکھتے نہیں۔ آلو کے پیچھے منقے لکھائے جاتے ہیں۔“

بلکہ سینماؤں میں ایسی گندہ اور توہین آمیز زبان کا استعمال مشرقی کلچر اور تہذیب و تمدن کے روشن چہرہ پر بدنامی و خوارگی کے علاوہ ہندستان کے ایک نہایت معزز و شریف پیشہ پر کلینتہ ناداجب حملہ کے مترادف ہو کیوں کہ اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ ایسی گندہ زبان کے استعمال سے نہ صرف اس ملک کے سادہ لوح و خواروں کے اخلاق خراب ہوتے ہیں بلکہ ہندوستانی طریق علاج کی بدنامی بھی ہوتی ہے۔ حالانکہ آج ہندستان کو اس طریق علاج سے کام لینے اور فائدہ اٹھانے کی پہلے سے زیادہ ضرورت ہو اور ملک میں اس ضرورت کا احساس روز افزوں تر ہوتا جا رہا ہے۔

اس پار کا مکالمہ نہ صرف عوام کے اخلاقی معیار کو گرا دینے کا باعث ہو گا، بلکہ ایک نہایت مفید طریق علاج اور حکیموں اور طبیعوں کی تمام جماعت کی شہرت اور نیک نامی کو بٹہ لگا دینے کا موجب ہو گا۔ اور اس بات کا احتمال ہے کہ حکیموں اور طبیعوں پر سے عوام کا اعتماد اٹھ جائے اور یہ صورت حالات نہ صرف ان کی شہرت کو نقصان پہنچانے کا باعث ہوگی بلکہ ملک کی عام صحت اور بہبود کو بھی شدید نقصان پہنچے گا۔

میں حیران ہوں اور یہ سمجھنے سے قاصر ہوں کہ کس طرح اس پار کے مکالمے کی گندہ زبان اور ڈرافٹ مسلم سسرز کے نوٹس سے بچ نکلی اور کچر بھی عجیب بات ہو کہ کہوں حکیموں اور طبیعوں نے اپنے خلاف اس مرتجہ افترا اور بہتان پر اجتماعی حیثیت میں پُر زور صدائے احتجاج بلند نہیں کی۔

حکومت ہند کے غیر ذمہ دار فلم سسٹمز کی غیبت سے آج کل ایک ایسا دل آزار فلم افس پارہ کے نام سے ہندستان میں دکھایا جا رہا ہے جس میں طبیعوں کے خلاف ایسے شرمناک اور دل آزار الفاظ استعمال کیے گئے ہیں جن سے نہ صرف حلقہ اطباء میں بلکہ تمام قدر دانان طب میں سخت ہرجان و اضطراب پیدا ہو گیا ہے اور جن کو سن کر کوئی ذی حس و ہوش ہندستانی ایسا نہیں ہے جس کے دل میں فلم اور ڈرافٹ کران فلم کے خلاف نفرت و خصمہ کے جذبات پیدا نہ ہوتے ہوں۔

یہ فلم کافی عرصہ تک دہلی میں دکھائی گئی اور اس میں استعمال ہونے والے تذلیلی الفاظ سے بہت سے دلوں کو تکلیف پہنچی مگر اس کے اسناد کے متعلق کسی ہمدرد طبقے مناسب کارروائی کرنے کی ضرورت نہیں سمجھی۔ اتفاق سے حکیم حافظ محمد سعید صاحب ایڈیٹر ہمدرد صحت کو بھی یہ فلم دیکھنے کا اتفاق ہوا۔ اور موصوف کو اس کے ان تذلیلی الفاظ سے جو طبیعوں کے خلاف استعمال کیے گئے ہیں سخت تکلیف پہنچی۔ اور انھوں نے فوراً مندرجہ ذیل مضمون کے خطوط انگریزی اور اردو میں ایڈیٹر اخبارات، افسران حکومت اور ان تمام لوگوں کے نام بھیجے جن سے فلم مذکور کا تعلق تھا اور ڈرافٹ کران فلم کو باقاعدہ نوٹس دیا کہ اگر ۲۶ نومبر ۴۷ء تک فلم مذکور سے طبیعوں کے خلاف دل آزار الفاظ نہ نکال دیے گئے اور ان کے متعلق بلا شرط معافی نہ مانگی گئی تو تاج مذکور کے بعد اسٹریکٹوں کے خلاف قانونی چارہ جوئی کی جائے گی۔

مڈیر ہمدرد صحت دہلی کا احتجاجی مکتوب

جناب ایڈیٹر صاحب

بے علم عوام کو تعلیم دینے اور نا تجرب کار نوجوان لوگوں اور لڑکیوں میں صحیح اخلاق و عادات کی نشرو تربیت اور اخلاق اختہ اشخاص کو نیکی اور راست روی کے بلند مقامات پر پہنچانے کے لیے سینما کی اہمیت سے کسی دانش مند اور معقولیت پسند انسان کو انکار نہیں۔ اس کی افادیت ہر طبقہ مسلم ہے باوجود حقیقت حدودہ اندوہ ناک ہو کہ بہت سی آرٹ پچرز کی فلم اس پار میں جو آج کل جلگت سینما دہلی میں دکھائی جا رہی ہو

نظم اس پار میں طبیوں کی مدد



میں متعلقہ حکام کو مشورہ دوں گا کہ وہ بلا تاخیر مزید فرض شناسی سے کام لے کر اس گندے مکالمے کے قابل اعتراض حصے کو حذف کر دیں اور طبی دنیا کے اضطراب اور بے چینی کو روک کر لیں۔

آپ کا صادق

دکیم حافظ محمد سعید مدیر "ہمدرد صحت" دہلی صوبائی ایجوکیشنل اینڈ یونیورسٹی کانفرنس کی مجلس عاملہ کو بھی اس طرف توجہ دلائی گئی اور مجلس عاملہ کے جلسہ منعقدہ ۱۲ نومبر ۱۹۳۵ء میں تجویز مفصلہ ذیل بہ اتفاق رائے منظور ہوئی۔

نقل تجویز

دہلی ۱۲ نومبر، دہلی پرائیویٹ اینڈ یونیورسٹی کانفرنس کی مجلس عاملہ کا جلسہ زیر صدارت عالی جناب حکیم محمد عبدالحکیم صاحب مالک ہمدرد دواخانہ، ہمدرد منزل میں بوقت ہجری ۱۲۸۵ منقذ ہوا جس میں صوبہ دہلی کے مشاہیر اطباء اور دیگر صاحبان نے شرکت فرمائی۔ اس جلسہ میں صوبہ دہلی کے اندر کانفرنس مذکور کے کام کو آگے بڑھانے کے سلسلہ میں چند مفید تجاویز منظور ہوئیں جن میں سے اہم معاملہ حکیم حافظ محمد سعید صاحب ایڈیٹر ہمدرد صحت کے مسئلہ خطوط پر غور و خوض کرنا تھا جس میں سن آرڈر پچھرز کی فلم "اس پار" کے ان قابل اعتراض حصوں کی طرف توجہ دلائی گئی تھی جن میں کھلیوں کا منظر اڑایا گیا ہے، اس سلسلہ میں اس جلسہ نے ایک تجویز پاس کی جس میں سن آرڈر پچھرز کے پروڈیوسر سے اپنے انتہائی غصہ کا اظہار کرتے ہوئے یہ مطالبہ کہ وہ جلد از جلد اس پار فلم کے قابل غمتہ ارض حصہ کو علیحدہ کر کے اطباء میں پیدا شدہ بے چینی کو دور کرے۔

نیز حکومت ہند اور بورڈ آف سنسر سے بھی مطالبہ کیا ہے کہ وہ فوراً فلم "اس پار" کے قابل اعتراض حصہ کو علیحدہ کر لیں اور آئندہ اس قسم کے دل آزار فلموں کی نمائش نہ ہونے دیں۔ ایڈیٹر ہمدرد صحت نے یہ فیصلہ کر لیا کہ جس طرح بھی ممکن ہو سکا ڈنگرہ دل آزار الفاظ کو فلم "اس پار" سے نکالنے اور ڈنگرہ ان فلم کو معافی مانگنے پر مجبور کریں گے۔ امید ہے کہ تمام ہندوستان کو احاطہ ڈنگرہ ان فلم "اس پار" کے نام تحریری خطوط بھیج کر اپنے جذبات نفرت و غصہ کا اظہار کریں گے اور حکومت ہند پر زور دیں گے کہ وہ فلم سنسور سے باز پرس کرے کہ انہوں نے ایسا فلم کیوں پاس کیا۔

محیا شیخ احسان الحق

ان کے لیے

بڑھاپا

باہ کی کم زوری - بے رغبتی

سیلان الرحمہ

ضعف اعصاب

غشی

انیمیا (خون کی کمی)

بھوک نہ لگنا

حکمر کی کم زوری

دل کی کم زوری

دل

دماغ

حس

معدہ

گردے

عندود

پھیپھڑے

ہڈیاں

اعصاب

قوت ہضم

قوت باہ

جسد

اور ان کے لیے



سب کے لیے دوا

فستاید

اذڈاکٹر المیزانتھ سلون چیسرایم - ڈی۔

میں جب کہ ٹنڈ میں داغ و جلن کے نشانات پائے ہوں ایسا ہرگز نہ کیجیے۔ یہ بات اس امر کا ہے کہ کوئی جلا دینے والا اور تیز یا اعتدال کو گلانے والا زہر نہیں لیا گیا ہے یہی حالت میں تے کرنا ہے حد خطرناک ثابت ہوگا۔

(۴) اگر صبح و موثر تریاق موجود ہو یا جلد ہاتھ آجائے تو زہر کا جلد خاتمہ کر دیجیے۔

(۵) اگر مریض بے ہوش ہو تو کوئی چیز ٹنڈ کے ذریعے اس کو نہ دیجیے۔

(۶) شدید صدمے کا علاج گرم گرم پانی کی بوتلوں گرم کنبوں اور گرم شروبات سے کیجیے بشرطیکہ مریض بے ہوش ہو۔

(۷) اگر تنفس بند ہو گیا ہو تو مصنوعی تنفس کا ذریعہ استعمال کیجیے (۸) تمام شہادتیں مثلاً دوا کی شیشی، تے کی بوتلی چیز اور خطوط وغیرہ محفوظ رکھیے۔

زہر کی مخصوص قسمیں زہر کی وہ مختلف قسمیں جن کے علاج کے لیے مختلف طریقے استعمال کیے جائیں چاہیں ہیں جو معمولی قسم ہیں

(۱) تیزابی یا گلابیے والے زہر

اس طرح کے زہروں کو، ذہن کو، خلق کو اور معدے کو جلا اور گلاب دیتے ہیں۔ سب سے زیادہ گلاب دینے والے عام زہر ہیں ہائڈروکلورک ایسڈ (تیزاب نمک) جو اکثر سامان آرائش کو صاف کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ نامٹریک ایسڈ (شورے کا تیزاب) اور گلاب ایسڈ جو صفائی کے کام میں لایا جاتا ہے۔ اگر مریض ہوش میں ہے تو زہر کو معدے میں پکلا اور بے اثر بنانا ضرور ہے۔ اس مقصد کے لیے چوڑے کا پانی، یا سفیدی کا ایک چمچ، یا کھربامٹی، یا ایک گلاس پانی میں میگنیشیا، استعمال کرائیے۔

اگر کوئی گلاب دینے والا لفظی زہر مثلاً امونیا، یا کاسٹک سوڈا یا کاسٹک پوٹاش استعمال کیا گیا ہے تو سرکہ یا عرق بیوں پانی کی برابر مقدار میں ملا کر بلائیے۔ اگر مریض بے ہوش ہے تو آپ صرف اتنا ہی کر سکتے ہیں کہ اس کے لب و دہن میں یہ چیزیں بذریعہ سٹنچ دیجیے اور جب ہوش میں آجائے تو ٹوئش کیجیے کہ وہ چار کے ایک ایک چمچ

جب گھر میں "زہر خورانی" یا "زہر خوردنی" کا کوئی حادثہ ہو جائے تو پہلی امداد دینے والے کے لیے صرف دوی طریقے ایسے ہیں جو کارگر ثابت ہو سکتے ہیں۔ ایک یہ کہ کسی تے اور دوا کو ذریعے زہر کو جسم سے باہر نکالا جائے، دوسرا یہ کہ زہر کو اس طرح بے اثر بنادیا جائے کہ وہ مریض کو کم سے کم نقصان پہنچا سکے۔ کوئی بھی زہر مثلاً جو ہر فوٹوں یا جو ہر کچھ کا کافی مقدار میں کھلینے یا محلول شکل میں پی لینے کے بعد انسان کو ہلاک کر سکتا ہے، منہ کے ذریعے بھی کھلایا جاسکتا ہے، اور نگہبش کے ذریعے بھی جسم میں داخل کیا جاسکتا ہے۔ بعض زہر ایسے بھی ہوتے ہیں جو زہر بنی گیس کی صورت میں جسم کے اندر داخل ہو سکتے ہیں چیزوں کو صاف کرنے والی جھن دوائیں بھی خطرناک زہر کی حیثیت رکھتی ہیں۔ مثلاً "اوگروالک ایسڈ"۔

امونیا، کاسٹک سوڈا وغیرہ۔

آپ کیا کریں گے؟ اب میں بعض ایسے زہروں کا ذکر کر رہی ہوں جو عام طور پر پائے جاتے ہیں، اور یہ بتاتی ہوں کہ ہنگامی حادثوں کے وقت ان کے فوری علاج کے لیے آپ کو نسی تدبیریں اختیار کریں گے۔ میں اس طریقہ علاج کو سلسلے میں اپنی شاگردوں کو سب سے پہلے ہی بات اچھی طرح ذہن نشین کراتی ہوں کہ "اگر تم یہ دیکھو کہ کوئی شخص بے ہوش پڑا ہوا ہے اور اس کے پاس کوئی طبی شیشی رکھی ہے جس پر زہر کا لیبل موجود ہے تو تم کیا کرو گے؟" اس کا جواب یہ ہے:-

(۱) کسی طبیب کو جلد بلائیں اور ماہرانہ طبی امداد حاصل کریں۔ اگر آپ کو معلوم ہے کہ کون سا زہر استعمال کیا گیا ہے تو ہر طبیب کی اطلاع کے لیے فوراً ایک کاغذ پر لکھ لیجیے اور اس زہر کا نام کسی ماہر کیمیا کے پاس بھی بھیج دیجیے۔ اس طریق کار سے کچھ بیش قیمت وقت بھی بچ جائے گا اور زہر کو بے اثر بنانے والا تریاق جلد آجائے گا۔ حادثہ زہر کے علاج میں وقت کی قیمت بہت زیادہ ہوتی ہے۔

(۲) زہر خوردہ شخص کو پانی یا دودھ یا چار یا کچا انڈا دے کر زہر کو ہلکا اور تھلا کر دیجیے۔

(۳) مریض کو کوئی تے اور دوا پلائیے لیکن اس حالت

فاسفونکس بھی اسی قسم کا زہر ہے۔ ایسے زہروں کے حاتمے میں تیل، روغن یا چربی کبھی نہ دیجیے۔ بلکہ ایک گلاس پانی میں "ایسٹیم سالٹ" یا گلوبرز سالٹ ملا کر ملا دیجیے۔

(۳) خواب آور زہر

خواب آور زہروں کے استعمال کے بعد مریض اونگھنے اور سوئے لگتا ہے۔ یہ صورت حال بے ہوشی تک پہنچنے کے بعد سکوت کامل اور موت کا باعث ہو جاتی ہے۔ انہوں اور اس کے مرکبات اور اس کا جوہر مارفیا وغیرہ اسی قسم کے زہریں بعض اشتہاری کمپانیاں بھی جو نیند طاری کرنے کے لیے کھائی جاتی ہیں، انہی میں سے کسی ماہر طبیب کے مشورے کے بغیر کبھی کوئی خواب آور دوا نہیں کھانی چاہیے۔

اگر مریض نے اس قسم کا زہر کھالیا ہو تو اس پر پہلے ایک نیم بے ہوشی اور بعد کو بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے، اس کی نبض کی رفتار سست ہوتی ہے اس کا سانس ٹوٹ ٹوٹ کر اور خراہٹ کو ساتھ چلتا ہے۔ اس کا چہرہ نیلگوں اور چھپچھپ ہونے لگتا ہے جیسی صورت میں فوراً کسی طبیب سے مشورہ کیجیے اور اس کا بتایا ہوا تریاق مریض کو دیجیے۔ مریض کو کبھی سوئے نہ دیجیے۔ اگر مریض ہوش میں ہو تو تھے اور دوا فوراً دے دیجیے۔

(۴) دوسرے زہر

بعض دوسری قسم کے زہر مثلاً کوروفارم اکل (شراب) اور "بلوڈنا" وغیرہ ہڈیاں پیدا کرتے ہیں اور بعد کو مریض سست دے ہوش ہو جاتا ہے شراب ایک ایسا زہر ہے جس سے زندگی خطرے میں پڑ سکتی ہے جو لوگ زیادہ شراب پینے کے عادی ہوتے ہیں وہ اس زہر سے اپنے جسم کو بھرتے رہتے ہیں، اور اپنی صحت کو "مسموم" کر لیتے ہیں لیکن بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ استعمال شراب سے بے ہوشی کا ایک خطرناک اور شدید فوری حملہ ہو جاتا ہے اس صورت حال میں چہرہ سرخ ہو جاتا ہے، آنکھوں کی پتلیاں پھیل جاتی ہیں اور جسم کی حرارت درجہ اعتدال سے کم ہو جاتی ہے۔ مریض بے ہوش ہو جاتا ہے اور شدید حملے کی صورت میں مرجاتا ہے۔ کھل کے حادثہ زہر میں مریض کو گرم اور کامل آرام و سکون کی حالت میں رکھنا چاہیے۔ اگر ان مایاتوں کو فراموش کر دیا جائے گا تو ممکن ہے کہ ملک تباہ پیدا ہو جائے

(۵) تشنج آفریں اور لرزہ آور زہر

جہاں زہروں سے تشنج پیدا ہوتا ہے ان میں اسٹرنین بھی شامل ہے (باقی مضمون مٹا ہوا ہے)

کی مقدار میں یہ چیزیں نگل جائے۔

کاربوئک ایسڈ اور لائی زہل "ایسے زہریں جو اکثر گھروں میں پائے جاتے ہیں۔ یہ بھی جلادینے والے اور آگے پیدا کرنے والے شدید زہریں۔ صدمے کے علاج کے ساتھ ساتھ مریض کو ایک چار کی پیالی میں بھر کر کوئی معدنی تیل یا ایک گلاس پانی یا دودھ میں ملا کر "ایسٹیم سالٹ" (یعنی جُستَلَبی) —————

نمک یا "گلوبرز سالٹ" (—————) ————— بلا دیجیے۔ اس صورت میں گردن کے سامنے والے حصے کو کسی گرم گدڑی سے سینکنا درد کو نافع ہوگا۔ اگر مریض ہوش میں ہو تو دودھ کچے انڈوں، پانی اور آٹے کا مرکب بھی مفید اور کارگر ثابت ہوگا

(۲) سوزش آفریں و ہیجان انگیز زہر

یہ وہ زہر ہوتے ہیں جو سوزش، خراش یا ہیجان پیدا کرتے ہیں مگر "گلا دینے والے نہیں ہوتے۔ ان میں بھی بعض ایسے ہیں جو کام و دہن اور اعھنائے ہضم کو جلادیتے ہیں (آرسینک) اور فاسفورس عام طور پر گھروں میں پائے جاتے ہیں۔ اول الذکر کیڑے مکوڑوں کو ہلاک کرنے والی دواؤں میں، اور سوترا اندکیر "چوسہ مار" مرکبات میں استعمال کیا جاتا ہے بعض دیا سلائیوں کا مسالا بھی زہر ٹا ہوتا ہے اور بچوں کے لیے سخت خطرناک جاتا ہے۔

سوزش پیدا کرنے والے زہروں میں سماروئی پودے، گوندی کی قسم کے متحدہ پھل، یا بوسیدہ غذائیں بھی شامل ہیں۔ ہر طرح کے حادثہ زہریں تھے اور دوا و بنا بہت مفید ثابت ہوگا۔ مریض کو مجبور کرنا چاہیے کہ وہ تھے کرے اور شراب زہریلے مادوں کو معدے سے نکال دے۔ بہترین تھے اور مرکبات یہ ہیں کہ ایک گلاس پانی میں چار کے دو چھوٹے بھر نمک ملا کر یا چار کا ایک چھوٹا بھرائی کاسفون ملا کر مریض کو بلا دیا جائے۔ اگر کوئی چیز دستیاب نہ ہو تو مریض کے حلق میں پر یا پہلی انگلی ڈال کر اسے آہستہ آہستہ حرکت دیجیے۔

سوزش انگیز اور خراش آفریں زہروں کے سلسلے میں ہمیں "سیماپی زہر" (بالکل اور اظہات مرکبی) کو بھی نظر انداز نہیں کرنا چاہیے یہ بھی ایک خطرناک زہر ہوتا ہے۔ اس زہر کے حادثے میں پہلے کام نہ ہونا چاہیے کہ تھے اور دوا دینے سے پہلے دودھ میں انڈے کی سفیدی ملا کر مریض کو ملا دیا جائے "ایوڈین" ————— بھی اکثر گھروں میں پایا جاتا ہے۔ یہ بھی ایک سوزش آفریں زہر ہے۔ اس زہر کا تھے کیا ہوا مادہ درد یا نیلا ہوتا ہے۔ ایسے حادثے میں پانی کے ساتھ ارادوٹ یا نشاستہ دینا چاہیے۔

سیر و سیاحت :- کشمیر کی سیر

راستے کا نظارہ جاذب نظر تھا۔ راوینڈی سے نکلنے ہی ٹیلیفون کے کھمبے ساتھ ساتھ ہو لیے۔ دونوں جانب سرسبز مینے اور ہرے بھرے میدان پھیلے ہوئے چلے گئے تھے۔

ٹریٹ پہنچ کر موٹر رک گیا۔ ایک بے رعب اور مست سے انیسرے ہم سے چھے آنے کی کس کے حساب سے ٹیکس وصول کیا اور کار چل دی۔ یہاں سے راستے کے بیچ وغم شروع ہوئے۔ موٹر سائپ کی طرح بل کھاتی ہوئی سو سے نمک جاتی ہوئی معلوم ہوتی تھی۔ ہوشیار ڈرائیور ہینڈل کو ہلکی سی جنبش دے کر خطرناک موٹروں سے نہایت صفائی کے ساتھ گزر رہا تھا۔ غریب صاحب پہاڑی سفر کے عادی نہ تھے، راستوں کے چکر کو گھبرائے متلی سی ہونے لگی۔ میرے مشورے سے انہوں نے بیٹھے ہوئے اپنے پیراس طرح پھیلا دیے، جیسے دروازہ کھولے ہوں۔ کوہاں پر ہم میں سے ہر ایک کو تین روپے بارہ آنے موصول ادا کرنا پڑا۔ کوہاں کا بل پارکر کے ہم نے جو موٹر اختیار کی، اس کے ساتھ ساتھ دیکھا جہلم بہتا ہے۔ اس کی لہروں کا جھبب شور ہم کو جلتی ہوئی موٹر میں سُٹائی دے رہا تھا۔ پہاڑیوں کی گود میں جہلم کھیت ہوا پھنکار رہا تھا۔ کڑی کے شہتیر اور سٹے لہروں کے ساتھ بہہ رہے تھے۔ کشمیر کی کڑی پنجاب میں جہلم ہی میں بہ کر آتی ہے۔ ٹرانسپورٹ کا اس سے بہتر ذریعہ اور کیا ہو سکتا ہے۔ ان کڑیوں پر غبر اور نشانات لگے ہوتے ہیں بہت دھت۔

ایک بیج کر پانچ منٹ پر ہم دوسل پہنچے۔ یہاں ریاست کشمیر کی طرف سے چٹی دفتر قائم ہے، جہاں کشمیر کی درآمد اور برآمد پر چٹکی لی جاتی ہے۔ سیاحوں کے لیے ضروری ہے کہ اگر ان کے پاس اپنی چیز ہو جس پر ٹیکس کی کوئی دفعہ نافذ ہوتی ہو تو انسپکٹر متعینہ کو آگاہ کر دینا چاہیئے۔ یہاں سڑک ایک لاسے کے گارڈ سے بند کر دی گئی تھی جس کے دونوں جانب سرخ جلی حروف میں "ہالٹ" لکھا ہوتا ہے۔

دوسل میں ہم سے ایک سرکاری فارم پُر کرایا گیا جس کے خانوں کے آئیٹم اس طرح تھے :-

تاریخ :- نام، ولادت، مذہب، سکونت اور مکمل پتہ
وجہ داخلہ کشمیر، اذاعت مدت قیام کشمیر، ریاست کشمیر میں

چند اہم امور کی وجہ سے ہمیں راوینڈی میں خلافت امید تین دن اور کٹا پڑا۔ میرے ہم سفر شریف صاحب ایک نڈو دل آدمی ہیں، ہم عمر ہیں اور بچپن کے دوست ہم نے سُنا تھا اور کٹا پولا میں بھی پڑھا تھا کہ خوب سورتی اور فطرت کے دلکش مناظر کی وجہ سے کشمیر کو جنت ارضی سمجھا جاتا ہے۔ اب دہوا اتنی اچھی کہ عربی کی زبان سے بے ساختہ یہ شعر نکلا ہے

ہر سوختہ جانے کہ کشمیر در آید

گر مرغ کباب است بابل و پراید

مال کی سر بنگ چوٹیاں عجیب شان سے کھڑی ہیں نشیبی زمین سرسبز شاداب۔ کشمیر کا ہر نقطہ مشاطہ فطرت نے خود سنوارا ہو گزشتہ جولائی میں ہمارے شوق دید کی سُلگتی ہوئی چنگاری نے اعظم سفر کے شعلے کی صورت اختیار کر لی۔

۱۳ جولائی سنہ ۱۹۴۷ء صبح ۸ بج کر ۲۰ منٹ پر ہم سسول کی ایک مشہور ٹرانسپورٹ ایجنسی میں پہنچے۔ خوش قسمتی سے ہم کو ایک موٹر میں دو نشستیں مل گئیں۔ ہم نے راوینڈی کو سری نگر تک کا کرایہ پیشی ادا کر کے رسید حاصل کی اور سامان موٹر کے پیچھے بندھوا دیا۔ ٹھیک اپنے نو بیجے راوینڈی سے روانہ ہوئے۔ یہاں سے سری نگر ۱۹۰ میل ہے یہ موٹر "کوہ مری جہلم ویلی روڈ" کے نام سے مشہور ہے۔ اس راستے میں یہ منتریں آتی ہیں :-
بھارا کھوہ، ٹریٹ، کوہ مری، پھکوڑی، کوہاں، دولائی، دولیل، گڑھی، چکوٹھی، اوڈی، رام پور، بارہ مولہ اور پن۔ لیکن بس اور موٹر وغیرہ سوائے چند کے باقی کسی منزل پر نہیں گنتی۔

موٹر میں چار مسافر تھے، دو ہم، ایک بوڑھی میم اور ایک نوجوان امریکن انیسر۔

میم صاحبہ، جن کی جوانی کی منزل اُن سے کم از کم چالیس برس پیچھے رہ گئی تھی، بہت کم گو اور اداس نظر آتی تھیں ایک عدد بل ڈاگ بھی ہم راہ تھا، میم صاحبہ ہمارے ساتھ کچلی نشست پر بیٹھی ہوئی تھیں، اور امریکن انیسر انوکھ ساتھ فرنٹ سیٹ پر قابض تھا۔ تمام راستے میں نے اسے بے کار بیٹھے ہوئے نہیں دیکھا۔ اخبار مینی سے جی گلتا تو کچھ گنگنا لگتا اور اس سے بھی دل نہ بہلتا تو خاموش بیٹھا چاکلیٹ اور ٹافی ہی کھا تا رہتا۔

کوئی مستقل پتہ - دستخط وغیرہ -

ہم رات کے دس بجے سری نگر پہنچے۔ شب باغی کو لیے از حد پریشانی لاحق ہوئی۔ سامان قلیں کے حوالے کیا اور ہم نے امیر اکمل کے سب ہونٹوں میں باری باری حاضری دی۔ لیکن جگہ خالی نہیں تھی، کوئی کمرہ کرائے پر نہ مل سکا۔ سری نگر ریاست کا دارالحکومت اور بارہ نئی شہر ہے، لیکن ہمارے لیے یہ کتنا تنگ ہے، ہم یہ سوچ کر دل میں کوڑھ رہے تھے کہ معتب سے کسی نے مجھ پر حملہ سا کیا مگر دیکھا تو احمد صاحب کھرے ہوئے ہنس رہے تھے۔

”ارے بھائی تم کہاں؟“ ہمیں یہ کہتا ہوا ان سے بیٹ پڑا۔ معلوم ہوا کہ وہ بھی سیکشمیر کی غرض سے آئے ہیں کانپور سے چلے ہوئے دو ہفتے ہو گئے ہیں لیکن سری نگر سے ابھی تک باہر نہیں احمد صاحب میرے پرانے دوستوں میں سے ہیں خوش مزاج اور ہر وقت تبسم چہرہ، طباطبائی اور عظیم شجیم، احمد اور ان کے دوست محمد حسن نے امیر اکمل کے قریب ماسٹر بازار میں ایک باغ خانہ کرانے پرے رکھا تھا جس کو وہ ہونٹ کا نم البدل سمجھتے تھے۔ ان کے ایچا ہم نے بھی وہیں ڈیرا لگا دیا۔ اندھا کیا چاہے دو اکھیں۔ اب ہماری پابنی چار آدمیوں پر مشتمل تھی۔

۱۵ جولائی سنہ ۱۹۴۷ء کی صبح کو ہم نندا دیسے آئے۔ آج چشمہ شاہی، نشاط باغ اور شالامار باغ کا پروگرام تھا۔ احمد صاحب کی ہدایت کے مطابق باورچی نے دوپہر کا کھانا صبح ہی تیار کر دیا۔ ہم نے ایک ٹانگہ پورے دن کے لیے کرائے پر لیا اور چشمہ شاہی کی طرف روانہ ہوئے۔ یہ چشمہ سری نگر سے ۵ میل دور ادبھی پہاڑی کی طرف ایک خوب صورت باغ میں ہے، جمیل ڈل کے کنارے کی طرف اچھی ہے، لیکن جو راستہ چشمے کے لیے مقرر ہے بہت خراب ہے۔ کئی دند گھوڑے کے سم رہت گئے۔ ایک جگہ گھوڑا ایسا پھسلا کہ ہم گرتے گرتے بچے گھوڑا تاکہ کوئے کر بیٹھ گیا اور ہم جان کی سلامتی پر خدا کا شکر ادا کرتے ہوئے کود پڑے۔ کوچ بان نے بڑی مشکل سے گھوڑے کو اٹھایا۔ لیکن وہ آگے چلنے کا نام نہ لیتا تھا۔ مجبوراً ہم چشمہ شاہی کی طرف پیدل روانہ ہوئے۔ اور کوچ بان سے کہہ دیا کہ وہ تاکہ ٹھیک کر کے پیچھے پیچھے آئے یہاں سے چشمے کا فاصلہ کم و بیش دو میل تھا، راستہ سنسان اور پتھر کا تھا۔ یہ دو میل رہی طرح بڑھتے ہوئے معلوم ہو گیا کہ جب ہم چشمہ شاہی پر پہنچے اور نیچے سڑک کی طرف دیکھا تو تاکہ ایک کھلونے کی طرح نظر آتا تھا۔ اس چشمے کا پانی ٹھنڈا، معقا اور نیم ہوتا۔ اس کو سنہ ۱۹۴۲ء میں، حاکم کشمیر علی مردان خاں نے

شاہجہاں کے عہد حکومت میں بنوایا تھا۔ ہم کو یہ جگہ بہت پسند آئی۔ جب ہم باہر نکلے تو تاکہ آچکا تھا۔ یہاں سے ہم نشاط باغ پہنچے۔ اس میں چار تختے ہیں جہاں رنگ رنگ کے پھول اور میوہ دار درخت اپنی بہار دکھا رہے ہیں۔ آخری تختے سے ایک آبشار آتا ہے، جو چمن کے وسط سے گذرتا ہوا جمیل ڈل میں گرتا ہے۔ صبح دربارغ نشاط، سنا تھا، لیکن دوپہر کو پہنچ کر یہی راستے کی ٹھکن اور پریشانی جاتی رہی جو کھانا ہم ہمراہ لائے یہاں بیٹھ کر کھایا۔ تین بجے ہم شالامار باغ کی طرف روانہ ہوئے یہ بھی قابل دید اور تفریح کی جگہ ہے۔ خوش رنگ پھولوں اور فواروں کا نظارہ دل کش ہے۔ شریفین اور احمد سستانے کے پوجنلی فرتز لیٹ گئے۔

ہم دن ڈھلے سری نگر لے، کھانا کھایا اور قریب رات کو دس بجے اپنی اپنی چار پائیوں پر دراز ہو گئے۔ دوسرے دن جامع مسجد، تخت سلیمان، چنار باغ، نسیم باغ اور ہی محل کی سیر کی اور ۱۷ جولائی کی صبح کو ہم چاروں بذریعہ لاری پہلگام کی طرف روانہ ہوئے۔

پہلگام ایک روح افزا اور خوش گوار پہاڑی مقام ہے یہ سطح سمندر سے ۷۰۰ فٹ بلند ہے سری نگر سے اس کی دوری ۵۹ میل ہے۔ یہ ایک پرفضا وادی میں سلسلہ کوہ سے گھرا ہوا ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے دنیا سے الگ تھلگ پتھر کے کسی بڑے کو ناتراشیدہ کھڑے میں انسانوں کی آبادی ہو۔ یہاں پلیٹو سطح زمین سے اونچے اور ہم دار میدان (بکثرت ہیں جن پر سطح خمیر لگا کر موسم کا لطف اٹھاتے ہیں۔ ہم خیمے جیتا کرنے والی ایک فم کے منبر سے تھے۔ اس نے ہم کو ایک پلیٹو بتایا جہاں ان کا ایک خالی خیر نصب تھا، نیچے کا مکمل سٹ تھا۔ باورچی خانہ، غسل خانہ اور بیت الخلاء کی چھول داریاں الگ تھیں۔ اور خیمہ ضروری فرنیچر سے آراستہ تھا، کھلی فضا اور چیر کے درختوں سے گھرا ہوا۔ محل وقوع دیکھ کر طبیعت خوش ہوئی۔ کراہی تھے کہ گئے اس میں اپنا سامان قریب سے رکھوایا۔ ابھی ہم نے اطمینان کا سانس بھی نہ لیا تھا کہ ایک صاحب سفید قمیض اور خاکی نیکری پہنے اور کاغذات کا چھوٹا بستہ بغل میں دبائے نازل ہوئے۔ ان کی زبانی معلوم ہوا کہ یہ جگہ آج صبح ہنگوڑ کے ایک سیٹھ نے ریزد و کرائی ہے۔ ہم کو یہاں سے سح خمیر منتقل ہونا پڑے گا۔ منبر صاحب سے مشورہ کیا۔ انہوں نے مجبوری ظاہر کی۔ ہم سب بغلی پیٹ تھے۔ بھوک کی بے تابی بڑھنے لگی۔ شریفین صاحبہ کو چھوٹل سے

بات جیت کرنے کا سلیقہ نہیں رکھتے۔ عام طور پر مذکر کے لیے تانیت کا صیفہ اوزمونٹ کے لیے تذکرہ کا صیفہ استعمال کرتے ہیں اور ماضی مستقبل کا انہماک زمانہ حال کی رعایت کرتے ہیں ہم نے سب مرغیاں خریدیں اور غسل خانے کی چھول داری میں بند کر دیں اس دن رات کو موسلا دھار بارش کے ساتھ ٹالہ بادی بھی ہوئی۔ ہم اپنے گرم بستروں میں ڈبکے ہوئے سردی سے کپکپا رہے تھے۔ صبح اٹھے تو آسمان پر ابھی شامیہ ابرتنا ہوا تھا۔ چاروں طرف پہاڑوں پر بادل رُوئی کے گالے کی طرح بڑے بڑے ہوئے ایسے معلوم ہوتے تھے جیسے وہ طویل مسافت سے تھک کر آرام کر رہے ہوں۔ بہت حسین منظر تھا۔ جھرو شجر باران شب سے ڈھل کر کائنات کا رنگ نکھار رہے تھے پہلنگام کے پہاڑی نائے کا پاٹ بہت وسیع ہو گیا تھا کونٹے میں غلام محمد کی زبانی یین کہ بہت انسوس ہوا کہ ساری مرغیاں رات کی زبردست سردی سے اکڑ کر مر گئیں۔ اتنا بستر و آقا لیرہ راجوٹ! پہلنگام کے گرد نواح میں کئی چھوٹے چھوٹے پہاڑی مقامات ایسے ہیں جو دیکھنے سے تعلق رکھتے ہیں۔ راستہ چوں کہ پتھر پلا اور ناہم دار ہے۔ اس لیے گھوڑوں اور ٹکڑوں کی سواری کا رواج ہو گیا ہے۔ اہل ہند کی مشہور اور متبرک جائزہ امرنا تھا راستہ یہیں سے گیا ہے۔ ہم نے اپنے پروگرام میں چند نزدیک کے پہاڑی مقامات رکھے۔ ان میں باسرن، چندنی داری اور آڈو کے نام قابل ذکر ہیں۔

۱۳ جولائی سنہ ۴۵ء کو ہم باسرن جانے کے لیے تیار ہوئے۔ اوڑے پہنچ کر میں نے اور شریف اور محمد حسن نے تین گھوڑے منتخب کیے، لیکن احمد صاحب کو کوئی گھوڑا پسند نہ آتا تھا۔ کوئی نہ کوئی بین، میچ نکال کر درکرد سیتے۔ ایک بھولے رنگ کا گھوڑا قریب لایا گیا۔ ”بہت اونچا ہے۔“ نادانستگی میں اگر پیر کا ب سے نکل گئے تو گھوڑی کی پھانکیں الٹ ہو جائیں گی۔“ کہ کر نا پسند کر دیا۔ ایک گھوڑی دکھائی گئی، فرمانے لگے ”بہت ڈبلی سٹی ہے، کہیں لے کر بیٹھ کر تو مصیبت کا سامنا ہوگا۔“ مشکل تمام ایک ٹوک کو چٹا، جو در سے اشارے پر کشتیاں کھڑی کر کے لگی چال چلنے لگتا۔

باسرن کا وسیع میدان پہلنگام سے صرف تھو ایل دور ہو۔ راستہ چڑھائی کا ہے۔ اس میدان کو زونب، ہوم، بید اور چیر کے درخت گھیرے ہوئے ہیں۔ گھوڑا دوڑ بھی ہوئی یہاں چند ٹوٹے پھوٹے گھروں کے سوا کچھ نہیں۔ میدان کے ایک کونے

ماتلانے کے لیے بھیجا اور بہنے چھے ”ہاتو کمزور، بلو اگر خیمہ لٹاڑنے کو کہا۔ وہ صوب ہو ہو کہتے ہوئے کام پر لگ گئے۔ بار بار ارادہ قریب ہی دوسرے پٹیو پر اپنا خیمہ نصب کرنے کا تھا۔ ہاتو لوگوں کی مزدوری طے کر دی گئی اور وہ سامان اٹھا لٹھا لے جانے لگے۔ یہ ہاتو بہت لالچی قسم کے آدمی تھے۔ ان کا بے موقع دست سوال دراز کرنا معنی کٹنگز معلوم ہوتا تھا۔ میں نے دور کھڑے ہوئے احمد صاحب کی طرف اشارہ کرتے ہوئے ایک ہاتو سے کہا کہ جاؤ ان کو بلاؤ۔ وہ جھٹ بولا ”کیا طے گا؟“

ایک اور لطیف سنہ۔ ایک بوڑھا ہاتو خیمے کو بانس اکٹے کر کے لے جا رہا تھا۔ اس کو پسینے سے سر اور اوپریشانی سے لپٹے ہوئے دیکھ کر محمد حسن نے اس سے ازرا و ہم ددی کہا۔ ”بڑے میاں بہت تھک گئے ہوتم۔ سائے میں تھوڑی دیر دم لے لو۔“

”کیا دیجیے گا؟“ بوڑھے ہاتو نے نوک زباں پر رکھے ہوئے جھلے کو ادا کیا۔ ہم سب ہنسنے لگے۔

خیمہ وغیرہ لگ جانے کے کچھ دیر بعد شریف صاحب کھانا لے کر آئے۔ میں نے پہلا نوالہ منہ میں ڈالا، لیکن گل نہ سکا بہت بدمزہ اور پھیکا کھانا تھا۔ سب نے کھانے سے انکار کر دیا آخر بازار سے مٹھائی وغیرہ منگو کر کھائی۔

احمد صاحب سرنگر سے کھانا پکانے کے چند ضروری برتن بھی ہم راہ لائے تھے۔ صلاح یہ ہوئی کہ کسی باورچی کو بلا کر رکھ لیا جائے۔ معمولی سی کوشش سے ہم کو ایک اچھا آدمی مل گیا جس کا نام غلام محمد تھا۔ بازار میں سبزی اور ترکاری بھی نہیں ملتی تھی، اس لیے روزانہ مرغی پکانے کی اسکیم طے ہوئی۔ یہاں مرغی بہت کم داموں پر مل جاتی ہے۔

دوسرے دن جب ہماری آنکھ کھلی تو گھڑی دس بج رہی تھی۔ موسم اچھا تھا۔ ہم نے قریب ہی ایک چٹے چٹل کیا۔ پانی کافی سرد تھا۔ نہا کر نکلے تو سردی سے شہرہ رہے تھے۔

جب ہم واپس ہوئے تو دیکھا کہ خیمے کے سامنے غلام ایک درجن مریضوں کے درمیان بیٹھا ہنس رہا ہو۔ مرغیوں کا مالک ایک کشمیری بیٹھا ہوا تمباکو پی رہا تھا۔ ہم کو دیکھتے ہی بولا ”حضرت! تم ہمارا مرغیاں لیتی۔ بہت سستا بیچ دیتی۔“

مجھے اس کے انداز گفتگو پر حیرت ہوئی۔ غلام محمد نے بتایا کہ کشمیر کے دیہات میں رہنے والے لوگ ہندوستانی میں

میں نور الدین نامی ایک بزرگ کی زیارت گاہ ہے جس کے چاروں طرف پتھروں سے گھرا ہوا ہے۔ اور ساتھ ہی ایک چھوٹا سا چشمہ رواں ہے جہاں ہم نے پانی پیا اور گھوڑے بھی سیراب ہوئے تین گھنٹے کے اندر ہم واپس پھلگام پہنچ گئے۔

۲۴ جولائی سنہ ۱۹۴۵ء کو ہم صبح گھوڑوں پر چندن واڑی کی طرف روانہ ہوئے۔ راستہ بہت خطرناک اور دشوار گزار ہے۔ ایک طرف عمودی چٹانیں اور دوسری جانب کئی سو فیٹ نیچے دریا کی تیز ناک بڑا ہے۔ عمیق گھٹوں کو دیکھ کر کچھ منہ کو آتا۔ دور ہر پوش پہاڑیوں کے سلسلے دکھائی دے رہے تھے۔ یہ پہل کو فاصلہ نہایت مست نسبت رفتاری کے ساتھ کئی گھنٹوں میں طے ہوا ہم دو بجے جندن واڑی پہنچے۔ یہ طے مسد سے ۵۰۰ فٹ بلند ہے۔ یہاں چند گھوڑوں کے گھر ہیں۔ سرائے اور چوٹ کا نام تک نہیں۔ بھوک زور برہتی ایک پنساری علام حسن شاہ نے ہمارے کھانے کا انتظام کیا وہاں گھنے میں خمیری روٹیاں اور انڈے ایٹت کر کے لے آیا۔ یہاں بڑے بلی دیکھنے کے قابل سے منظور کش ہے۔ اطراف کے پہاڑوں کی نشیبی حصے پر بہتر جنگلی درخت اُگے ہوئے ہیں موسم خوش گوار تھا کبھی کبھی بادل کا کوئی ٹکڑا پانی کا چھینٹا دیتا ہوا گزر جاتا ہے۔ برت کا بلی "دور سے جہاں اتوار معلوم ہوتا ہے۔ قدرت نے لاکھوں میں بڑے یہاں جمع کر دی ہے جس کے نیچے سے دریائے ستلج ناک غلظت و غضب سے بل کھاتا ہوا نکل رہا ہے۔ یہ دریا یہاں زمین زور جو۔ پہل نظر میں عقیقی حصہ دکھائی نہیں دیتا۔ ہم ننگے پاؤں اس بلی پر دوڑنا تلوارے سرد ہو گئے، لیکن محفوظ بھی بہت ہوئے۔ یہاں سے امرتاہ جاترا کا غار قریباً ۱۴ میل دور ۳۰۰ فٹ کی بلندی پر واقع ہے، وہاں ساون کی پورن ماشی کے دن پوجا شروع ہوتی ہے۔ راستے میں واپسی پر ایک جگہ شریف کا گھوڑا بکڑ گیا، گھرے گھڑوں کے تار یک دہانے دیکھ کر کانپ اٹھا۔ ہم بھی گھبرا گئے۔ خدا نے خیر کی۔ شریف گھوڑے سے اترا اور اس کی نامتوہیت سے خائف ہو کر باقی راستہ طے کیا۔ پھلگام تک گھوڑے کی نگام تھا سے ہو کر چلا آیا رات کا کھانا کھانے کے بعد ہم بستر ٹھیک کرنے لگے۔ شریف بہت دیر تک اپنی کھلی ہوئی ٹانگوں کو تنک کے پانی سے دھو رہا۔ پیر دن چھاؤں اور زخموں پر لکائے کے لیے میں نے اس کو ہمدردم دیا۔

۲۵ جولائی سنہ ۱۹۴۵ء کا دن "آڑا کی سیر کے لیے مخصوص تھا۔ شریف کل کے تیغ تجربے سے اتنا خائف تھا کہ اس نے ہمارے ساتھ جانے سے انکار کر دیا۔ میں، احمد، اور محمد حسن نے کرائے پر گھوڑے لیے اور آڑا کی طرف چل دیے۔ راستہ بہت خراب تھا

جگہ جگہ نالوں کو عبور کرنا پڑا۔ ابھی ہم نے آدھا راستہ ہی طے کیا ہوا کہ ہمارے کانوں میں "تی تی" کی آواز آئی، سامنے قریباً پچاس گز کے فاصلے پر سین راستے میں ایک سانپ کا جوڑا بیٹھا تھا۔ ناگ چن اٹھائے بول رہا تھا اور ناگن نر کے پاس بیٹی ہوئی تھی۔

محمد حسن ٹھکرایا کر بولا "تناپ!" احمد صاحب نے سینک کیس سے لکائی اور لگا کر کہا "مورا" میں نے تائید کی۔ احمد صاحب بولے "جوڑا مست ہو۔ خدا بچو! اس گڑب گڑ میں محمد حسن نے گھبراہٹ سے مومے انداز میں کہا "باز آئے آؤ" کی سیر سے چلو واپس چسپ ہم تینوں نے گھوڑوں کے رخ بدل دیے ۲۹ جولائی سنہ ۱۹۴۵ء کی شام کو ہم پھلگام سے روانہ ہوئے اسلام آباد پہنچے، یہاں گندک کا چشمہ دیکھا۔ سورج کا سفر قریب الختم تھا۔ اسلام آباد میر و تقریب کے لحاظ سے کوئی اچھی جگہ نہیں۔ اس لیے ہم نے وہ رات "اچھا بل ٹیس گز ارے کا ارادہ کیا جو وہاں کو صرف چھ میل دور تھا۔ اس وقت کوئی تانکے والا ہم کو "اچھا بل" لے جانے کے لیے رضا مند نہ ہوا۔ آخر سامان اٹھانے کے لیے تیلیوں کو تلاش کیا اور خود ان کی محیت میں پیدل چل دیے۔

کچھ ہی دیر بعد سورج غروب ہو گیا، تاریکی پھیلنے لگی۔ برسات کی اندھیری رات اور سفر کا دو تہائی حصہ باقی! بے حد پریشان کہ کیا کریں۔ روشنی کا معقول انتظام بھی نہ تھا۔ پھونک پھونک کر قدم آگے بڑھ رہے تھے۔ ایک جگہ میرا پاؤں پھسلاؤ میں شریف کو ساتھ لیے برساتی پانی کے ایک گڑھے میں گر پڑا۔ سارے کپڑے کچھڑے لت پت ہو گئے، احمد اور محمد حسن ہماری آواز پر مدد کے لیے دوڑے، دیا سلامی روشن کی ادھیں سہارا دے کہ باہر نکالا اندھیرے میں جاتے ہوئے ایک ٹکی نے ٹک کر پوچھا کیا ہوا حضرت؟

میں نے کھاس کر کھلا صاف کرتے ہوئے جواب دیا "کچھ نہیں۔ ذرا کو دے پھاندے کی مشق کر رہے تھے۔" خدا خدا کر کے ہم آدھی رات کے قریب "اچھا بل" پہنچے۔ سارے قصبے پر رات کا سیاہ غلاف چڑھا ہوا تھا ہم حیران تھے کہ اب کیا کریں۔ لیکن ہماری اس مشکل کو ایک قلی نے آسان بنا دیا۔ ہم اس کی رہبری میں ڈاک بنگلہ پہنچے۔ چونکہ اور اپنی کوٹھڑی میں سو رہا تھا۔ احمد نے جگایا، بڑی شکل سے بڑبڑاتا ہوا اٹھا۔ اور ہم کو ایک بڑا کمرہ کھول کر دیا۔ سامان وغیرہ رکھوانے کے بعد شریف اور میں نے کپڑے بدلے۔ کھانے کے لیے چونکہ دار سے پوچھا تو اس نے

کی تصویر۔ لڑکی آگے بڑھی۔ ”ہم آپ کے ساتھ واسے کرے میں مقیم ہیں۔ مجھے افسوس ہے کہ پتہ جی کی وجہ سے آپ کو تکلیف ہوئی۔ عقل جیسی نعمت سے محروم ہیں۔ ان کو اپنے بڑے بھلے کی کوئی تیز نہیں۔ یہ کہتے ہوئے اُس کی آنکھوں میں آنسو جھلک آئے۔

ہم سب نے ہم دردمی اور افسوس کا اظہار کیا وہ بوڑھے کا ہاتھ پکڑ کر کھینچتی ہوئی باہر لے گئی۔

دوسرے دن صبح ناشتے سے دروغ ہو کر ہم بے چوکیا کو کھانے کے متعلق ہدایت دیں۔ اوخل باغ کی سیر کرنے چلے گئے۔ ۱۵ جولائی سنہ ۱۹۳۵ء کی صبح کو ہم نے اسلام آباد جانے والے تانگوں کے اڈے سے کوکر ناگ لے لیے ایک تانگہ کرائے پر لیا۔ کوکر ناگ اچھ بل سے دس میل دور ہے۔ راستے کی خرابی کی وجہ سے ہمیں بہت تکلیف کا سامن کرنا پڑا۔ کہیں تو اتنی اترائی ہوئی کہ گھوڑا آسمان سے زمین کی طرف جاتا ہوا معلوم ہوتا اور کبھی جڑھا ہی کسی کہ گھوڑا تانگوں کھینچنے سے معذور نظر آتا۔ سڑک پر ہابجا گڑھے تھے جو ہمارے لیے زیادہ باعث کوفت ثابت ہوئے بعض اوقات جھٹلیوں کی وجہ سے ہم تانگے میں اچھل اچھل پڑتے۔

بہ ہزار وقت و پریشانی ہم کوکر ناگ پہنچے۔ یہ مقام اپنے ’پانی‘ کے لیے سارے کشمیر میں مشہور ہے۔ کوکر ناگ کی وجہ تسمیہ یہ ہے کہ کشمیری زبان میں ’کوکر‘ مرغ کو اور ناگ جشمہ کو کہتے ہیں۔ یہاں دامں کوہ سے مرغ کے بچے کی شکل میں چار چھٹے ساتھ ساتھ رواں ہیں۔ ان کا پانی دامن ہونے کے علاوہ پیٹ کی دیگر بیماریوں کے لیے بھی بے حد مفید ہے۔ تجربے سے معلوم ہوا کہ اس پانی میں کیلیم اور آئرن جیسی قیمتی و فائدہ مند چیزیں پائی جاتی ہیں۔ کوکر ناگ آبادی کے لحاظ سے ایران سے۔ نہ بازار ہے اور نہ کوئی ہٹل، شاید اسی لیے ریاست کی طرف سے یہاں پوسٹ آفس کا قیام بھی ضروری نہیں سمجھا گیا۔ دیر سی ناگ یہاں سے چھ میل دور ہے۔ کوکر ناگ سے واپس اچھ بل پہنچ کر ہم نے دوپہر کا کھانا سہ پہر کو کھایا۔

۱۹ اگست سنہ ۱۹۳۵ء کو ہم نے اچھ بل کو خیر باد کہا اور اسلام آباد ہوتے ہوئے سری نگر واپس چل دیے۔ راستے میں صرف ’پان پور‘ کے مقام پر رُکے۔ دریا سے جہلم کو کنارہ یہ علاقہ زعفران کے لیے مشہور ہے۔ ہم نے زعفران کی کیا ریپ دیکھیں۔ لیکن زعفران ابھی تیار نہیں ہوئی تھی۔ ہم نے زعفران کی بڑا بھی دیکھی جس کی شکل پیاز کی کانٹھ سے ملتی جلتی ہوتی ہے۔ پچ ہر سال نہیں بویا جاتا۔ تین چار سال تک

نہایت معصومیت کے ساتھ انکار کر دیا۔ تھرڈ ویٹ برجان درپٹ بستر بچا کر خالی پینٹ ہی پڑھے۔ دفعتاً پھروں کی فوج کو کئی دستوں نے ہم سب پر حملہ کیا۔ ہم بوکھلا کر اُٹھ بیٹھے۔ روشنی کی تو معلوم ہوا کہ کمرے کی سب دیواریں چھڑستان بنی ہوئی ہیں۔ ابھی ہم ان کے متعلق سوچ ہی رہے تھے کہ دروازے پر دستک سُنائی دی میں اس حیاں سے کہ شاید چوکیدار ہے، دروازہ کھول دیا۔ ایک ادھیڑ عکے لالچی دروازے پر کھڑے تھے۔ اس وقت ان کا یہاں آنا ہمارے لیے تعجب کا باعث تھا میں نے پوچھا آپ کون تھا ہیں وہ۔ میں ڈاکٹر ہوں۔

میں ان کے دونوں ہاتھ خانی دیکھ کر بولا ”آپ کا یہاں تشریف لانے کا مقصد؟“

وہ:- ”ٹھٹھا ہوا چلا آیا۔“

میں نے ان کا انوکھا جواب سُن کر کہا:- ”خوب اس اندھیری رات میں چہل قدمی کے لیے نیچے میں۔ کس نے مشورہ دیا؟“

جناب کو اس وقت چہل قدمی کرنے کا؟“ وہ:- ”رستانت سے ’کیا کروں‘۔ ہارمونیم ٹوٹ گیا ہو“ ہم سب نے حیرت سے ان کو دیکھا۔ تشریف جس کی آنکھیں نیند کے خمار سے جھک رہی تھیں۔ بڑا کر بولا ”جناب ہم مسٹر ہیں۔ ہم لوگ آپ کے ہارمونیم ٹیک کرنے نہیں پھرے۔ آپ کو ہمارے آرام میں خلل انداز ہونے کا کوئی حق نہیں۔“

انہوں نے مجھ سے پوچھا ”یہ کون صاحب ہیں۔ بہت اُتارے ان کو۔ غصے سے ان کی صحت پر بُرا اثر پڑے گا۔“

”شاعر“ میں نے ماننے کے لیے یوں ہی کہ دیا۔ وہ:- ”بہت خوشی ہوئی۔ یہ شاعر ہیں۔ میں بھی کوئی ہوں۔ اجازت ہو تو کوئی کویتا سُناؤں۔“

میں نے تنگ آکر کہا:- ”مہربانی۔ اب آپ تشریف لے جائیں۔ احمد صاحب آہستہ سے بولے ”پاگل ہے۔“

انہوں نے احمد صاحب کی بات سُن لی اور گھور کر دیکھا ”آپ ٹھیک کہتے ہیں۔ اگر میں پاگل نہ ہوتا تو آج ساری دنیا میں میرے نام کا ڈنکا بجتا۔“

اس بے موقع جھک جھک سے مجھے غصہ آگیا۔ میں چیخ کر بولا ”چلے جائیے باہر۔ آپ کا دماغ خراب ہے۔“

”جی ہاں آپ کا خیال درست ہے۔“ ایک نسوانی آواز نے تائید کی۔

ایک نوجوان اور حسین لڑکی سامنے کھڑی تھی۔ رنج و غم

کشیر کی سیر

دوسرے۔ یہاں یورپین سیاحوں کی کثرت ہے۔ مناظر بے حد دل فریب ہیں۔ برت سے دھکی ہوئی چوٹیاں اور خوش رنگ بھولوں کے تختے میلوں تک پھیلے ہوئے چلے گئے ہیں۔ سارا دن گھر گھر کی سیر کر کے، ہم غروب آفتاب کے بعد سری نگر واپس پہنچ گئے۔ اب ہمارا کشمیر کی سیر و سیاحت کا پروگرام ختم ہو چکا تھا لیکن سفر کی دل چسپیاں اور قدرتی مناظر دل میں چٹکیاں لے رہے تھے۔

ایک ہی بیچ کام دیتا ہے۔ مزارعہ زعفران اکتوبر یا نومبر میں تیار ہو جاتی ہے۔

اسی دن شام کو ہم بخیر دعائیت سری نگر پہنچ گئے۔ دو دن مکمل آرام کرنے کے بعد ہم ۵ اگست سنہ ۱۹۴۷ء کی صبح کو بس کے ذریعے ٹنگمرک پہنچے۔ وہاں سے گھوڑوں پر گھر گھر گئے۔ یہ سطح سمندر سے ۸۵۰۰ فٹ بلند ہے اور سری نگر سے ۹ میل

بقیہ مضمون "نسٹ ایڈ" صفحہ ۳۴

دوروں کے درمیان مرین مر جاتا ہے۔ اگر ممکن ہو تو اس درمیانی قے میں تے آور دو ادا کیجیے۔ اگر تنفس رک گیا ہے تو مصنوعی طریقہ تنفس سے کام لیجیے۔ اگر بہت تیزی اور مستحی سے اندامی ترکیبیں متاثر کی جائیں گی تو مرین کی جان بچ سکتی ہے۔

"پروڈسک ایسڈ" اور "پوٹاسیم سائنڈ" کے حادثات میں مرین کو دوران سر ہوتا ہے، وہ ڈنگا کر اور چکر کھا کر گر جاتا ہے اور تشنج میں مبتلا ہو کر ہلاک ہو جاتا ہے۔ اس کے سانس سے تلخ بادام کی سی بو آتی ہے۔ ان زہروں کے اندامی طریقوں میں اور پہلی امداد پہنچانے میں بہت تیزی سے کام لینا چاہیے۔ کیوں کہ ایسے مرینوں کو بہت جلد موت آ جاتی ہے۔ اگر مرین سانس لے رہا ہو، جب بھی مصنوعی طریقہ تنفس استعمال کیجیے۔ اگر وہ ہوش میں ہو تو کوئی محرک اور جان ڈالنے والی دوا جلد دیجیے۔ اس کے چہرے اور سر اور ریڑھ کی ہڈی پر ٹھنڈے پانی کا پھینکا کیجیے اور فوری طبی امداد حاصل کرنے میں ایک لمحہ کی بھی دیر نہ کیجیے۔

پروڈسک ایسڈ پر شیمیائی تیزاب) جسے ہائڈرو سینک ایسڈ بھی کہتے ہیں اور پوٹاسیم سائنڈ وغیرہ شامل ہیں۔ یہ تمام کے تمام زہرے جلد و اثر ہیں اور بہت جلد باعث ہلاکت ہوتے ہیں۔ مجھے وہ واقعہ یاد ہے جب کہ میرے زمانہ تعلیم میں علم کیا کہ پروڈسک صاحب نے دو سینڈوں کو میز پر رکھ کر یہ کہا تھا "میں ان سینڈوں کی پشت پر زورہ برابر اسٹرکسین رکھتا ہوں جس سے ثابت ہو گا کہ یہ زہر جلد کے ذریعے بھی جذب کیا جاسکتا ہے" چند ہی سکند میں سینڈوں پر تشنج کی حالت طاری ہوئی، ان کی چہرہ ٹیڑھی ہو گئی اور وہ بہت جلد ہلاک ہو گئے۔

یہ زہر فوراً دوران خون میں شامل ہو کر عصبی نظام کو متاثر کرتا ہے۔ اسٹرکسین بہت سے کیڑوں کو مارنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اس لیے اگر اس کی کوئی شیشی گھر میں موجود ہو تو اسے بھی طرح بند کر کے تمام گھروالوں اور باغیچوں کی دسترس سے دور رکھنا چاہیے۔ اس حادثہ زہر میں یہ خطرہ ہوتا ہے کہ شیشی

سالانہ قیمت، دس روپے

پھنا چھن رُپیہ

ایڈیٹر مطریس۔ اے خاق

میں رُپیہ اخبار میں نسخے شائع نہیں کرتا۔ امریکی طریقوں پر پریشی، ملازمت، اور تجارت میں، موجودہ حالت سے ترقی کرنے، دماغ سے زیادہ سے زیادہ کام لینے اور آمدنی بڑھانے کے مضامین شائع کرتا ہوں۔ آج کل ترقی کی دوسری سیڑھی، سائنسی فکر گفتگو پر ہے اور کورس سوچنے کا سائنس شائع کر رہا ہوں۔ نوٹ اور چک کی طرح چھوٹا سا سافٹ دوا اخبار ہے۔ امریکی طرز کے مضامین مونیوں سے تولنے کے قابل ہیں ایک رُپیہ بذریعہ مئی آرڈر موصول ہونے پر چار روپے اس شرط پر بطور نمونہ بھیج دیں گا کہ اگر ناپسند ہو تو چوتھا روپہ پہنچے ہی اطلاع دیجیے۔ درنہ پانچواں روپہ سالانہ قیمت دس روپے کا دی۔ ہر کردار کا قیمت ہرگز نہیں بھیج سکتا میرے دل چاہے علمی مضامین کی سیدی و مولائی حضرت خواجہ حسن نظامی صاحب قبلہ، بابائے اردو ڈاکٹر عبدالحق صاحب قبلہ اور بے شمار خواتین اور اصحاب نے پر جوش تعریف فرمائی ہے۔

رُپیہ اخبار علم بڑھاتا ہے ساتھ ساتھ عقل بڑھاتا ہے ساتھ ساتھ آمدنی بڑھاتا ہے۔ ابھی ایک روپہ بذریعہ مئی آرڈر بھیج دیجیے اور اس المول موتی کو اپنے بچوں کے لیے منگائیے

ایس۔ اے خاق۔ ایڈیٹر اخبار رُپیہ۔ چاؤری بازار۔ دہلی

معجون شباب اور

کم زوری کے لیے

ہمیشہ استعمال کیجئے

اور

پرمسرت زندگی بسر کیجئے!

ایسی دوائیں جو چند دن میں جوانی واپس کر دیں اور ایسی جو ایک خوراک حلق سے اترتے ہی دیوانہ بنا دیں، تن درستی اور قوت کو اور بھی زیادہ خراب کر دیتی ہیں۔ مردانہ کمزوری ایسی دواؤں سے مستقل طور پر کبھی دور نہیں ہو سکتی۔ معجون شباب اور ہر نہایت احتیاط سے گردوں اور داغ و دل کی کسی ہوئی قوتوں کو بحال کرتی ہے اور اس طرح بنیادی طور پر مردانہ قوت کو درست کرتی ہے۔

اپنے علاج میں احتیاط سے کام لیجئے ایسی دوائیں کھائیے جو صحیح صول پر اور مستقل اثر کرنے والی ہوں۔ معجون شباب اور ۳۰ دن کیلے ۳۰ پانچ روپے

ہمدرد دہلی دہلی

دردِ ستر اور اس کے مختلف اسباب ایک سرسری نظر

ہر ایک ہی خراب کیوں نہ مرتب ہوں
عام بیماروں کا اس میں کیا قصور وہ بچارے تو محض
اپنی ناواقفیت کی بدولت دردِ ستر کو ایک مستقل بیماری سمجھ کر جس
اسی کو رفع کر دیتے کہ اس کا علاج سمجھتے ہیں مگر اکثر وہیں
اور جیسوں کا یہ کام نہیں ہے کہ ان کے احوال کی پیروی کریں
اور دردِ ستر کو محض دیرینہ ۱۰۰ میں دے کر دبا دیں اور وقتی تسکون
پیدا کر کے مریض کو اپنے مطلب سے اس المیہ میں دبا دیتے ہیں
کہ وہ اب اچھ ہو گیا ہے۔ حالانکہ اس قدر دوا میں تو اور بھی
غفلت و غاٹی ہیں۔ ان کے ہتھال کا ردِ اعصاب اور دیگر اعضاء
زیادہ تر پر نہیں ہوتا بلکہ ان کو سست بڑا نقصان پہنچتا ہے
وہ یہ ہے کہ یہ دوائیں جسم کے اس پرہیزگار کو متاثر کرتی ہیں جو اگر
اپنی جگہ موجود رہتا اور نہ جاتا تو جسم کی اصل خرابیوں کی غفلت بہت
متوجہ ہو کر انہیں دور کرنے کی کوشش کی جاتی۔ گویا دردِ ستر کی
علاج کی تیاری ہر ملک کا جو سرمایہ نکتہ ہے وہ بھی ضائع جاتا
ہے۔ وہ مال جس کے استعمال سے ملک کی صحت خراب ہو اور
اس کے اثرات انسان کو بدل چکے ہیں اس کے لیے ضائع جانے کا
لفظ بہت ہلکا لفظ ہے۔ اور اس پر سے نقصان کا احاطہ نہیں کرتا
جو اس مال کی تیاری اور مارکیٹ میں لانے کی وجہ سے تمام
ملک کو پہنچتا ہے۔

اصل میں دردِ ستر علاماتِ مرض میں سے ایک علامت
ہو جس کی شکایت لوگوں کو ہمیشہ ہی رہتی ہے۔ بعض لوگوں
میں تو یہ علامت بچپن سے شروع ہو کر بڑھاپے تک چلتی
ہو جس کے مختلف اسباب ہو سکتے ہیں۔ چنانچہ طبیب کو چاہیے
دردِ ستر کے اصل سبب کو معلوم کرنے کی کوشش کرے اور جب
معلوم ہو جائے تو اسی کے رفع کرنے پر اپنی پوری کوشش صرف
کر دینی چاہیے۔

بعض حالات میں بلاشبہ یہی صورت بھی پیدا ہو جاتی
ہے کہ دردِ ستر کی قوت برداشت سے باہر ہو جاتا ہے اور مریض کو
آرام پہنچانا ضروری ہو جاتا ہے لیکن یہ اسی وقت ہونا چاہیے
جب درد کا اصل سبب دریافت ہو چکا ہو تاکہ اس کے ساتھ
اصل سبب کو دور کرنے کی کوشش بھی برابر جاری رہے یہاں
اس چھوٹے سے مضمون میں دردِ ستر کے تمام اسباب کا احاطہ

عام طور پر لوگ دردِ ستر کو اپنی جگہ ایک مستقل بیماری سمجھتے
ہیں اور اگر کسی دوا کے لگنے یا کھانے سے جاتا رہے تو سمجھتے ہیں
کہ دردِ ستر کو آرام ہو گیا۔ لیکن اصل معاملہ اس کے بالکل برعکس
ہے۔ اکثر و بیشتر حالات میں دردِ ستر کسی اندرونی بگاڑ اور خرابی کا
پتہ دیتا ہے، گویا وہ تر محض علامت ہے جس کی وجہ سے جس
اصل تکلیف و خرابی کا پتہ چلانے کی کوشش کرنی چاہیے بالفاظ
دیگر اسے یوں سمجھیے کہ جس طرح کسی فوجی کیمپ میں پہرہ دار
بٹھادیے جاتے ہیں تاکہ دشمن اگر کبھی شب خون یا چھاپہ مارنا
چاہے تو یہ پہرہ دار فوج کو خبر دے کر دیں اور ہر وقت اس کا
تدارک ہو جائے اسی طرح دردِ ستر ہمارے جسم کے لیے بالکل
وہی حکم رکھتا ہے جو پہرہ دار اور ستر کی ایک فوج کے لیے۔

اس کا ہونا گویا اندرونی خرابی و فساد کی خبر دیتا ہے جس طرح
ستر کی فوجی کیمپ اور اصل فوجی اجتماع سے دور دشمن کی ٹہرائی
کرتا ہے بالکل اسی طرح ہمارے اس ستر کی یعنی دردِ ستر کا اصل
سبب۔ تکلیف و درد تو ہوتا ہے سر میں لیکن تشخیص سے معلوم ہوتا
کہ اصل تکلیف آنتوں یا جسم کے کسی دوسرے حصے میں ہوتی ہے۔

ستر کو جہاں دراصل درد محسوس ہوتا ہے اکثر و بیشتر حالات میں
اس تکلیف سے براہِ راست کوئی واسطہ نہیں ہوتا عام لوگ
تو یہی سمجھتے ہیں کہ تکلیف یا دردِ ستر سبب ہے تو اسی کا علاج
کرنا چاہیے چنانچہ دردِ ستر کی تسکین لاحق ہوتے ہی وہ اپنی اوج
کی فکر میں لگ جاتے ہیں جس کے استعمال سے دردِ ستر زائل
ہو جائے۔ اس میں بچارے عوام کا کیا قصور؟ جب تک نہیں
اصل صورت حال نہ بتادی جائے وہ تو یہی سمجھتے رہیں گے کہ
جہاں درد و تکلیف ہوگی وہیں خرابی و بگاڑ بھی ہے۔ یہ کام طبیبوں
اور ڈاکٹروں کا تھا کہ عوام کو اس کی تعلیم دیتے اور ان کا علاج
کرتے وقت ہمیشہ بتاتے کہ دردِ ستر معنی یہ نہیں ہے اصل
خرابی سرسری میں ہے۔ لیکن اس خود غرضی کا اثر عوام کو غلط
راستہ پر ڈالنے کی ذمہ داری بھی فنی شریف کے حاملوں پر
عائد ہوتی ہے۔ دردِ ستر کو فوری طور پر رفع کرنے کی طلب کے
جواب میں دوا ساز کمپنیوں نے ایسی دوائیں تیار کر لی شروع
کر دیں جن کے کھانے یا لگنے سے دردِ ستر چند منٹ
کے اندر اٹھ جاتا رہے خواہ اس کے اثرات دیگر اعضاء پر

اس کے ساتھ ملکی ورزش کا بھی التزام کرے۔ تجربہ شاہد ہے کہ ان تدابیر پر عمل کرنا بسا اوقات دواؤں کے استعمال سے بھی زیادہ مفید ثابت ہوا ہے۔ مثلاً جب مانی ورزش کی تعریف میں مختصر ہوا آخری، باغبانی اور دوسری ملکی قسم کی وہ سب ورزشیں آجاتی ہیں جن کے کرنے سے جسم تھک نہ جائے۔ ورزش کرنے سے خون عضلات کی طرف آجاتا ہے جس کی وجہ سے وہ عصبی تناؤ اور کچھا جاتا رہتا ہے جو صلیں میں درد سر کا سبب ہوتا ہے اور اس کے فوراً بعد سر کے درد میں بھی سکون ہو جاتا ہے۔ ایسے مریض کو یہ فکر پریشانی بمنزلہ زہر ہے۔ تباکو، چار اور قہود وغیرہ کے استعمال سے بھی اجتناب ضروری ہے۔ اگر مریض نے ان ہدایات پر عمل کر لیا تو بڑی حد تک درد سر اور دیگر تکلیف وہ علامت مریض سے بہت جلد جھٹکا ر امل جائے گا۔

بعض درد ایسے ہوتے ہیں جو مختصر آدھے سرس ہوتے ہیں۔ انہیں طبی اصطلاح میں شقیقہ یا آدمی سسی کا درد کہتے ہیں۔ اس صورت میں عام طور پر فائدہ مند اترات دہنری کو بہت بڑا دخل ہے۔ اور اس کا فوری سبب "الرجی" سمجھا جاتا ہے۔ یعنی یہ کہ بعض لوگ جب کوئی خاص قسم کی غذا کھاتے ہیں تو انہیں اس کے کھانے ہی کوئی خاص قسم کی تکلیف شروع ہو جاتی ہے۔ یا مثلاً بعض لوگ اکثر بارش میں پیچھے جائیں تو ان کی گھٹنوں کی اوپر کی جلد سرخ ہو جاتی ہے۔ اسی طرح آدمی سسی کے درد کا معاملہ ہے۔ یہ بھی بعض لوگوں کو اس وقت ہوتا ہے جب وہ یا تو کوئی ایسی چیز کھا لیتے ہیں جس کے کھانے ہی طبیعت میں رد عمل شروع ہو جاتا ہے یا پھر ان کو ساتھ کوئی ایسی صورت چہن آجاتی ہے کہ جس کے فوراً بعد شقیقہ کی شکل میں اس کا رد عمل ظہور میں آتا ہے۔ اس سلسلے میں محققین کے تجربات سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ دماغ کی تریالوں کے تناؤ میں بھی تبدیلی واقع ہو جاتی ہے یہ درد عام طور پر میادی ہوتا ہے اور اپنی مدت پوری کر کے جاتا ہے۔ خواہ ایک گھنٹے ہی میں چلا جائے یا پھر کئی دن لے لے بعض حالات میں درد کی نوعیت شدید قسم کی ہوتی ہے اور اس کے ساتھ متلاؤں اور غرا بھی ہوتا ہے۔ فکر اور عصبی تھکن اس درد کی شدت میں اضافے کا باعث ہوتے ہیں۔

اس قسم کے درد میں جہاں الرجی کو بہت بڑا دخل ہوتا ہے اس کا سبب ڈھونڈنا لگانا زیادہ دشوار نہیں ہے۔ مریض کو مختلف غذائیں کھلا کر ان کے رد عمل کو دیکھا جاسکتا

کرنا تو ممکن نہیں البتہ ہم چند اہم اسباب ضرور بیان کریں گے جس سے خود مریض بھی اصل مریض کی نوعیت کا اندازہ لگا سکتا ہے اور بڑی حد تک بغیر طبیب کی مدد کے بھی ان اسباب کو دور کر کے درد سر سے مستقل طور پر نجات پا سکتا ہے۔

بعض قسم کے درد سر تو ایسے ہوتے ہیں جو محض نیند کم آنے کی وجہ سے اور کسی ایسے کمزور یا مقام میں زیادہ دیر تک رہنے سے جہاں تازہ ہوا کا گزر نہ ہو اور غل غپاڑا زیادہ ہو ہو جاتے ہیں۔ یہ عارضی ہوتے ہیں اور جہاں آپ غیر معمولی حالات سے معمولی حالات میں آئے اور وہ جیتے رہے۔ انہیں کسی خاص مریض کی علامت سمجھنا صحیح نہیں ہے۔ اور نہ ان کے لیے کسی خاص دوا کے استعمال کی ضرورت ہے۔ تازہ ہوا اعلیٰ فہم اور حقول فہم سے یہ کیفیت مدت جلد بدل جاتی ہے لیکن بعض قسم کے درد سر نہایت خوف ناک صورت حال کے حامل ہوتے ہیں اور کسی سخت مریض کی علامت کے طور پر سامنے آتے ہیں مثلاً خون کا دباؤ بڑھ جانے کی حالت میں شروع میں اکثر درد سر کی شکایت ہوتی ہے معالجین نے اس کا سبب دریافت کرنے کی کوشش کی ہے۔ ان کی تحقیق یہ ہے کہ خون کا دباؤ بڑھ جانے کی وجہ کو تریالوں، تازہ خون کی رگوں میں تناؤ اور کچھا وٹ پیدا ہو جاتی ہو جس کی وجہ سے درد سر ہونے لگتا ہے۔ اس صورت میں جہاں خون کا دباؤ کم ہو گیا درد سر بھی رفع ہو گیا۔ اس سے بڑی جلدی کیفیت گردے کی مریض بہاری میں ہوتی ہے۔ گردے میں فاسد مادے رہ جاتے ہیں اور خارج نہیں ہوتے ان کا اثر بھی تریالوں پر بالکل اسی قسم کا پڑتا ہے جیسے خون کا دباؤ بڑھ جاتا کی صورت میں ہوتا ہے۔ ان دونوں وجوہ سے جو درد سر ہوتا وہ ویسے تو سارے سر میں پھیلا ہوا ہوتا ہے۔ لیکن سر کے پچھلے حصے میں زیادہ محسوس ہوتا ہے۔ آنکھ پر دباؤ کی وجہ سے جو درد سر ہوتا ہے وہ بھی اسی حصے میں محسوس ہوتا ہے اس صورت میں طبیب کی مدد ضروری ہے اور اس کی ہدایات کی پابندی سختی سے کرنی چاہیے۔ لیکن اس کے ساتھ بعض چیزیں خود مریض کے کرنے کی ہوتی ہیں جو اگر نہ کی جائیں گی تو طبیب کی دوا اور شورو بڑی حد تک بے کار ثابت ہوگا۔ مثلاً مریض کو چاہیے کہ فکر و پریشانی کو جہاں تک ہو سکے پاس نہ پھٹکنے دے۔ اعصاب کو آرام دے اور جسم کو محنت و مشقت سے بچائے۔ ایسی غذا کھائے جس میں پس اور سینر یاں زیادہ مقدار میں موجود ہوں کہ قبض جس کی موجودگی میں صحیح علاج ممکن نہیں ہے بالکل جاتا رہے

اور وہ غذائیں جن کے سہم سے درد سونے لگتے ہیں اس کی بنا سے خارج کر دی جاتی ہیں۔ ان میں سے کون سے غذاؤں سے درد ہوتا ہے اور کون سے نہیں ہوتا؟ اس کے متعلق ہمیں درحقیقت کچھ نہیں ہے۔ لیکن ہم جانتے ہیں کہ درد ہوتا ہے اور اس کے اثرات اور ہوائیں ہوتی ہیں جن کا درد اس پر فاس مسم کے اثرات اور ہوائیں ہوتی ہیں جن کا درد اس پر فاس مسم کے اثرات اور ہوائیں ہوتی ہیں۔ اس کے ساتھ جسمانی و دماغی ممکن اور حالت افہام کی دیا یوسی ہی اس قسم کے درد کی پیدائش کے اسباب میں معاون ہوتی ہیں۔ عمر کے ساتھ اس درد کی شدت کم ہو جاتی ہے۔ یہ خیال رہتا ہے کہ اس درد کے علاج میں وہ دواؤں جنہیں معمولی قسم کے درد اور استعمال کیا جاتا ہے بالکل بے کار ثابت ہوتی ہیں۔ البتہ سی۔ جس کے استعمال سے دماغ کی ترسیل کے تباہی کی وجہ سے ہو جائے اس درد کے علاج میں ہی مثبت ثابت ہوتی ہے۔ یہ سبب چاہیے کہ مریض کی عام صحت کو درست کرے۔ اور اس کی حیات و وقت کو بحال کرے۔ قبض کرے تو اسے فوراً رنج کیا جائے۔ صبح کو کھانا ملائے یہ کہ پاؤں کو گرم پانی کے ٹب میں کچھ دیر رکھا جائے اور سر کو ٹھنڈے پانی کا غسل دیا جائے تاکہ خون کا دباؤ دماغ کی طرف سے کم ہو جائے۔

بعض درد دماغ میں رسولی یا مہوڑ ہونے کی وجہ سے بھی ہوتے ہیں لیکن اس قسم کے درد عام طور پر ایک خاص حصہ سر میں ہوتے ہیں اور جیسے جیسے وقت گزرتا جاتا ہے ان کی شدت میں زیادتی ہوتی جاتی ہے۔ کئی طریقہ عام علاج کے وجود میں آئے ہیں کہ بدولت آج ان درد کے مریضوں کو مریضوں کے لیے بہت کچھ کیا جاسکتا ہے۔ صحیح تشخیص کے لیے بعض حالات میں مریض کے حرام مغز سے پانی نکالنے کی ضرورت پیش آجاتی ہے۔ تشخیص کا یہ طریقہ جدید ماہرین کے ہاتھوں بہت مفید نتائج کا حامل ثابت ہوا ہے جو قیمتی معلومات اس ذریعہ سے حاصل ہوتی ہیں اس کے مقابلے میں اسے بے خطر کہنا بے نہ ہو گا۔ اس قسم کے درووں میں ایکس رے سے بھی مدد لی جاتی ہے اور وہ بلاشبہ بیش تر حالات میں نہایت پیش جاتا ہے ہوتی ہے۔ خون کا امتحان بھی تشخیص میں مفید ہوتا ہے۔ ان تمام ذرائع سے ایک طبیب و ڈاکٹر دماغی رسولی و مہوڑے کے مسئلے میں کسی شک میں نہیں رہ سکتا اور صحیح اسباب کی دریافت میں یقین کے درجہ تک پہنچا اس کے لیے بالکل دشوار نہیں رہتا۔ انسان کے جسم میں بعض غذا ایسے بھی ہیں جن کے افراط براہ راست خون میں شامل ہو جاتے ہیں۔ ان میں سے ایک

درد کا ایک اور بھی عام سبب ہے۔ وہ یہ کہ دماغ کی ہڈیوں و رسیوں کے خلاء کا تھپ ہو جانا جو اس کی وجہ سے جو درد ہوتا ہے بہت سخت درد کا ہوتا ہے۔ لیکن اگر اس کا صحیح اور باقاعدہ علاج کر لیا جائے تو بڑی حد تک مکمل سکون حاصل ہو جاتا ہے۔ اس نوعیت کے درد کا تھپ ہونے پر تشخیص کے وہ سبب طریقے اختیار کرتے چاہئیں جن سے اس سبب دریافت کیا جاسکے۔ بعض حالات میں تو زیریں رسی رسی عضو متاثر کے اندر روشنی ڈال کر دیکھ کر کیا خرابی ہے اسے بھی کام لینا چاہیے اور انیس رے کے استعمال میں بھی دریغ نہ کرنا چاہیے کہ ان ہی دونوں چیزوں پر صحیح تشخیص کا دار و مدار ہے۔ ہڈیوں و رسیوں کے خلاء کے تھپ ہونے کی وجہ سے جو درد برسرِ راس ہوتا ہے اس کے علاج میں رومن الف ریتی ایسی دوا جس کے قطرے رات کو سوتے وقت ناک میں ڈالے جاتے ہیں، استعمال کیا جائے یا پھر آدھ سے سپرے کرنا چاہیے تاکہ ناک کی غشی ممانی کا ورم دور ہو جائے اس سے درد میں بڑی حد تک تخفیف ہو جائے گی اور مریض کو سکون نصیب ہو گا۔ ناک پر دواؤں کا کپڑا رکھنا اور مقام تعدیہ کو گرمی پہنچانے سے بھی مریض کو آرام پہنچتا ہے۔ بعض سخت اور شدید حالات میں سائی ناس کو کھولنے

اصل میں لمبی اجزاء یا پروٹینی غذائیں کثرت سے سہتھال کی جائیں تو ان کے غیر منقسم حصے کو تیز سے پھوٹنے کا کام جگر کے حصے میں بھی آتا ہے۔ جگر اسے تحلیل کر کے یوریا میں تبدیل کر دیتا ہے جسے اگر گردے خارج نہ کریں تو اور بہت سی خرابیوں کا باعث بن جاتا ہے۔ جگر پر زیادتی کام کی وجہ سے بھی ایک قسم کا ملکہ ملا دروسر ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں غذا میں سے کوئٹت خارج کر دینا چاہیئے درج ہوتا رہے گا۔

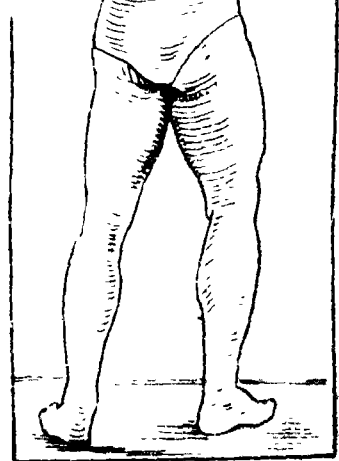
نظام مہضم کی خرابی کی وجہ سے جو درد سر ہوتا ہے اس کا علاج بھی یہ ہے کہ غذائی میت و کیفیت دونوں پر نظر ڈالی جائے۔ بستی غذا مہضم نہیں کھاتا ہے اس سے نصبت کر دینی چاہیئے اور اس کی کیفیت و کوالٹی کو بہتر بنادینا چاہیئے۔ بعض حالات میں صبح اور بہترین عدا کے انتخاب کے باوجود بھی سوزش کی شکایت ہوتی ہے تو اس کا سبب مہضم بھی ہو سکتا ہے جو او یہ جی ہو سکتا ہے کہ کھانا جلدت اور حالت اچھیاں میں نہیں کھایا جاتا۔ اس کے علاوہ درد سر کے اور بھی مہیوں اسباب ہو سکتے ہیں۔ قریب قریب ہر بیماری میں جس میں بخار آتا ہے، درد سر بھی ساتھ لگا ہوا ہوتا ہے۔ ایسے مواقع پر یہ نتیجہ نہیں ہو کہ درد سر کے لیے علیحدہ دوا دے کر اسے دیا جائے بلکہ صحیح صورت یہ ہو کہ مہضم کی اچھی طرح معائنہ کر کے تکلیف کی نسل سبب کو معلوم کیا جائے اور سب سے پہلے اسی کو دور کیا جائے۔ کہ نسل مرض کا علاج ہوتے ہی اس کی علامات بھی جاتی ہیں جس طرح کسی فوج کے پہرہ داروں کو ہٹا دیا جائے تو دشمن کے لیے کیپیٹ ڈپل ہونا زیادہ آسان ہو۔ اسی طرح اگر درد سر شری و پھرہ دار کو درد سر کی پیٹنٹ دوائیں یا سفوف دے کر مٹا دیا گیا تو اس کا امکان بہت زیادہ ہو کہ بیماری بلاروک ٹوک جسم پر اپنا جیالے اور پھر علاج میں بڑی دشواریاں اور کھینچ پیدا ہو جائیں

بازوں کو اس حد تک پیچھے یا پیچھے رکھ کر اس کے بعد فوراً میں تھوڑی سی تکلیف محسوس ہونے لگے۔ اس کے بعد فوراً دونوں ہاتھوں کو نیچے گرا دیں اور کمر کے پیچھے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو آپس میں چھسنا لیں۔ پھر اس طرح بازوں کو شانوں کو خوب پیچھے کی جانب کریں اور جب تناؤ کچھ چھوڑ جائے ان دونوں حرکات کو اتنی بار کیجیے کہ تھکنے کے قریب پہنچ جائیں۔ ملاحظہ ہو شکل نمبر ۴ د ۵۔

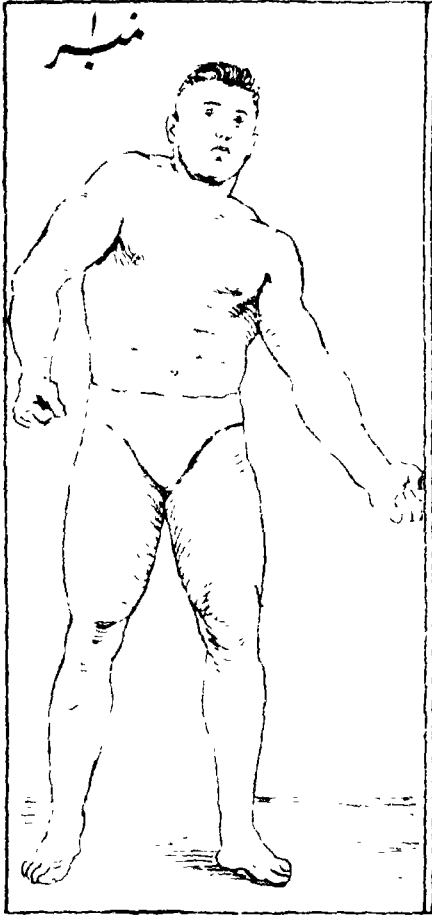
اور پیرہ دینے کی بھی ضرورت پیش آتی ہے۔ تاکہ پیپ نکال دی جائے۔ بعض اوقات درد سر مہضم ناک کی غشائی مخاطی سے درما جانے اور اس میں رکاوٹ پیدا ہو جانے کی وجہ سے بھی لاحق ہو جاتا ہے۔ یہ صورت حال تو روغن الف کے قطرے ناک میں ڈالنے یا اس کا سپرے کرنے سے جاتی رہتی ہے بعض حالات میں معلوم ہوتا ہے کہ ناک کا بانہ اپنی جگہ سے ہٹ گیا ہے یا ناک میں رسولی ہو گئی ہے تو ان دونوں اسباب کی وجہ سے جو درد سر لاحق ہوگا اس کا علاج اگلے کو بھیج کر ہی کرنا چاہیئے

آنکھوں پر غیر معمولی دباؤ ہونے سے بھی درد سر ہو جاتا ہے۔ اس کا مقام سر کا پچھلا حصہ ہے۔ انھیں درد سر مہضم بینائی کی کم زوری کی وجہ سے ہونے لگتے ہیں اس کا علاج سر میں سے سہتھال سے بھی کیا جاسکتا ہے درجند سے بھی۔ عام طور پر اس قسم کا درد ان لوگوں کو ہوتا ہے جنہیں دورانی چیز اچھی طرح نظر نہیں آتی۔ انہیں چاہیئے کہ سب سے پہلے اپنی آنکھوں کا معائنہ کر کر پتہ لگالیں۔ بعد میں سر و وغیرہ کا سہتھال کرتے رہیں۔ ان لوگوں کو بھی جنہیں قریب کی چیز صاف طور پر نظر نہیں آتی اور وہ بغیر عینک کے مطالعہ نہیں کر سکتے۔ درد سر کی شکایت ہونانی ہو کہ یہ درد زیادہ تر سر پر یا شام کے وقت ہوتا ہے اور اس کا صحیح مقام پیشانی یا سر کا اگلا حصہ ہے۔ اس کا صحیح علاج بھی عینک ہے۔

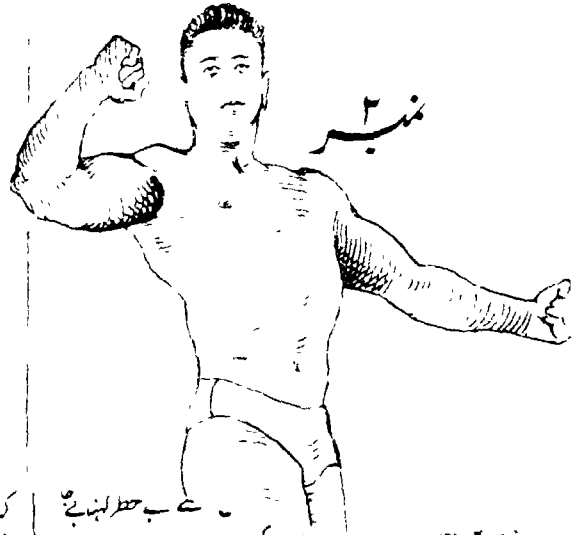
نظام مہضم کی خرابیاں قبض جگر میں اجتماع خون کی وجہ سے بھی درد سر ہونے لگتا ہے۔ غذائیں اجزاء کچی کثرت سہتھال سے بھی صفاوی قسم کا درد سر ہو جاتا ہے۔



شانوں کی ورزشیں

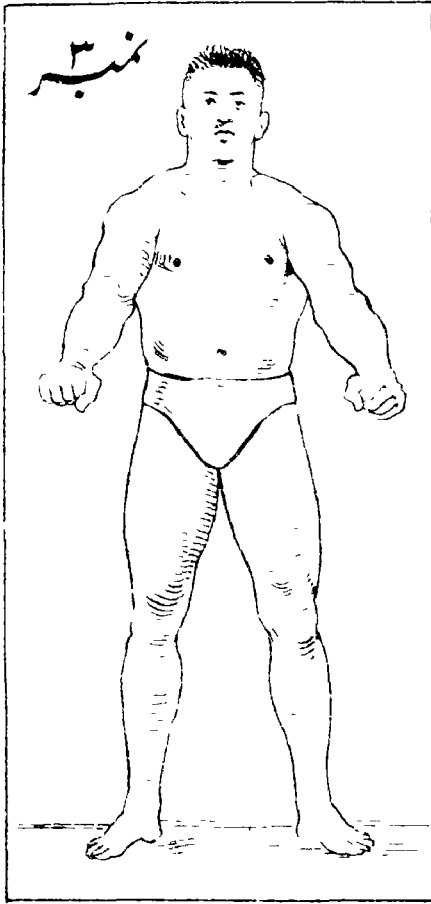


ورزش ۱ بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیے اس طرح کہ آپ کے ہاتھ دونوں طرف طبعی طور پر ہلکے رہیں۔ اس کے بعد پہلے دائیں شانے کو جتنا اونچا آپ اچکا سکتے ہوں اچکائیے اور پھر نیچے جھڑ دیکھیے۔ ملاحظہ ہو شکل ۱۔ پندرہ مرتبہ اسی حرکت کو متواتر کیجیے۔ پھر بائیں شانے کو پیچھے اسی طرح اس کو بھی پندرہ ہی مرتبہ اچکائیے اور نیچے جھوڑ دیجیے۔ جب یہ بھی ختم ہو جائے تو دونوں شانوں کو ایک ساتھ اچکائیے اور نیچے جھوڑیے۔ یہ حرکت بھی پندرہ مرتبہ سے زائد نہیں ہونی چاہیے۔



ورزش ۲ بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیے اس طرح جس طرح ورزش ۱ میں۔ پھر دایاں شانے سے سہولت میں ہنی درجہ سے سر ہٹا چا کہ ان ہی دونوں چیزوں پر صحیح تشخیص کا دار و مدار ہے۔ پھر اوڑھنیوں کے اس غلطے تدبیر کی وجہ سے جو درد سہلا حق ہوتا ہو اس کے علاج میں۔ زمین افٹ لینی اسی دوا جس کے قطرے بات کو سوتے وقت ناک میں ڈالے جاتے ہیں استعمال کیا جائے یا پھر آلہ سے سپرے کرنا چاہیئے تاکہ ناک کی غشائی مخاطی کا درم دور ہو جائے اس سے دو میں بڑی حد تک تخفیف ہو جائے گی اور مرین کو سکون نصیب ہوگا۔ ناک پر دواؤں کا کپڑا رکھنا اور مقام تعدیہ کو گرمی پہنچانے سے بھی مرین کو آرام پہنچتا ہے۔ بعض سخت اور شدید حالات میں سائیٹس کو کھولنے

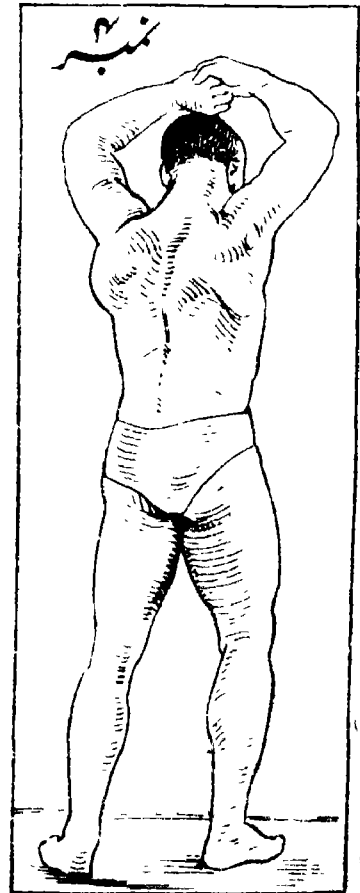
نہ ہوا۔ اس رسم سے دروہل میں ایکس رے سے بھی مدد لی جاتی ہے اور وہ بلاشبہ بیش تر حالات میں نہایت بیش بمانیت ہوئی ہے۔ خون کا استحقاق بھی تشخیص میں مغبیہ ہوتا ہے۔ ان نام ذرائع سے ایک طبیب و ڈاکٹر دماغی رسولی و پیوٹس کے مسئلے میں کسی شک میں نہیں رہ سکتا اور صحیح اسباب کی دریافت میں یقین کے درجے تک پہنچا اس کے لیے بالکل دشوار نہیں رہتا۔ انسان کے جسم میں جن غدد ایسے بھی ہیں جن کے افرازات براہ راست خون میں شامل ہو جاتے ہیں ان میں سے ایک



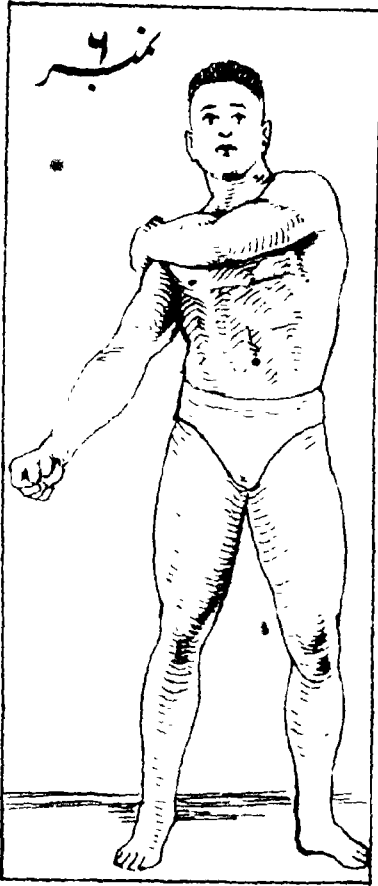
یہ خیال رہے کہ زیادہ نہ تھکا جائے۔ ملاحظہ ہو شکل نمبر ۱
اس کو دیکھنے سے آپ یہ ورزش خود سمجھ کر کر سکیں گے۔

ورزش نمبر ۱
اس ورزش میں بھی سیدھا کھڑ ہونا۔ اس ورزش کے بعد دونوں شانوں کو بازوؤں سمیت جتنے بڑے چکروں میں گردش دے سکتے ہوں دیکھیے۔ پہلے ایک سمت میں پھر اس کے برعکس سمت میں۔ ہر سمت میں شانوں کو اتنی مرتبہ گردش دی جائے کہ ان کے عضلات میں اچھی خاصی تحریک پیدا ہو جائے اور وہ تھک جائیں۔

بازوؤں کی گردش کی ابتدا سامنے سے پشت کی طرف ہوتی جانیے۔ اس کے بعد اس کی مخالف سمت میں۔ ملاحظہ ہو شکل نمبر ۲۔

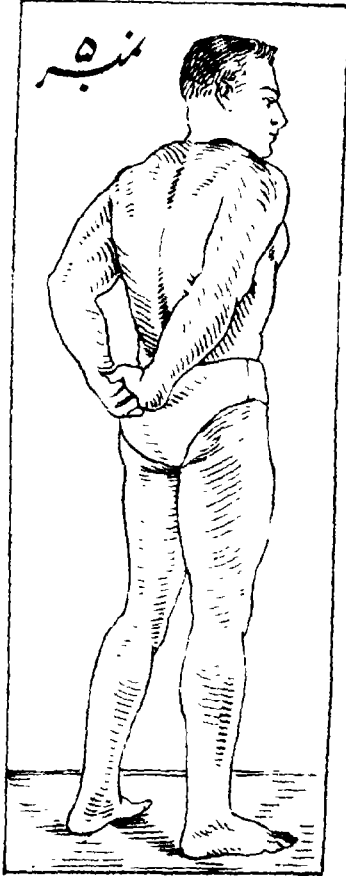


ورزش نمبر ۲
اس ورزش میں بھی بالکل سیدھے کھڑ ہونا ہے، بالکل اسی طرح جس طرح ورزش نمبر ۱ میں۔ اس کے بعد اپنے دونوں بازوؤں کو پہلوؤں کی جانب اوپر کی طرف اٹھا کر یہاں تک کہ وہ گدی کے پیچھے پہنچ جائیں اور آپس میں پیچھے چسبائیں۔ جب یہ سمیت قائم ہو جائے تو پھر شانوں و بازوؤں کو اس حد تک پیچھے کی جانب کریں کہ بازوؤں اور شانوں میں تنھوڑی سی تکلیف محسوس ہونے لگے۔ اس کے بعد فوراً دونوں ہاتھوں کو پیچھے گرا دیں اور کمر کے پیچھے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو آپس میں چسبائیں۔ پھر اس طرح بازوؤں و شانوں کو خوب پیچھے کی جانب کریں اور جب تناؤ دیکھا جائے حد برداشت سے بڑھنے لگے تو جسم کو ڈھیلے چھوڑ دیا جائے ان دونوں حرکات کو اتنی بار کیجیے کہ تھکنے کے قریب پہنچ جائیں۔ ملاحظہ ہو شکل نمبر ۳۔ ۵۰



ورزش منبر

اس ورزش میں شانے کو عضلات پر اچھا خاصہ دباؤ پڑتا ہے۔ اس میں بھی شروع میں بالکل سیدھے کھڑا ہوتا ہے۔ اس کے بعد بائیں ہاتھ سے دائیں شانے کو اس طرح پکڑیں کہ بازو گروں کے بہت قریب سے نہ گزرے بلکہ جہاں تک ہو سکے اس سے دد درجہ پھر اسے ہاتھ سے خوب زور سے دبا لے۔ اس کے مقابلہ میں شانے کو اوپر اٹھانے کی کوشش کیجیے جب تناؤ حد کو پہنچ جائے تو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ کئی مرتبہ اسے کیا جائے۔ پھر جب یہ شانے



تھک جائے تو دائیں ہاتھ سے بائیں شانے کو اوپر دالے جاتے ہوئے طریقہ کے مطابق پکڑ لیا جائے اور پھر وہاں بھی وہی کریں جو دائیں شانے کے سلسلہ میں کیا تھا یعنی اسے دائیں ہاتھ سے دباؤ اور اس کے مقابلہ میں شانے کو اوپر اٹھانے کی کوشش کریں۔ ملاحظہ ہو شکل ۷۔

دنیا میں لاجواب قرآن مجید مترجم مع تفسیر

جنگل تنہیم قرآن مجید ہندستان میں شائع نہیں ہوا۔ جسکی بلبائی سواٹ، چوڑائی ایک فٹ، ضخامت ٹیڑھ ہزار صفحات، قلم نہایت جلی کاغذ سفید، دبیر چکنا اٹھائی بنے نظیر حاشیہ پر حکیم الامت حضرت مولانا مولوی محمد شرف علی صاحب تھانوی کی اردو زبان کی سب سے زیادہ مفید اور مستند تفسیر بیان القرآن ہوا اور میں مولانا ہی کا عام پسند با محاورہ ترجمہ جو ہندستان کے علماء کا متفقہ فیصلہ ہو کہ اس سے بہتر تفسیر اب تک نہیں تھی۔ یہ تفسیر موجودہ زمانہ کی ضرورتوں کو پیش نظر رکھ کر نہایت قابلیت سے لکھی گئی ہے۔ اس کے ہوتے ہوتے آپ کو کسی فقہ کی کتاب کی ضرورت نہ ہوگی۔ اگر آپ تھوڑی سی بھی اردو جانتے ہیں تو اس تفسیر کو پڑھ کر تمام مذہبی واقفیت حاصل کر لیں گے۔ ہمارا دعویٰ یہ کہ اس سے بہتر ہندستان میں کوئی کلام مجید نہیں خریداروں کی سہولت کے لیے ایک ایک پارہ کر کے شائع کیا جا رہا ہے۔ تاکہ ہر شخص ایک ایک پارہ کر کے پورا قرآن مجید آسانی سے منگاسکے۔ یہ بی بی پارہ دو روپے محصول بذمہ خریدار، نو پارے اس وقت تیار ہیں۔ کل نو پاروں کے خریداروں کے لیے جو قیمت پیشا بھیج دیں گے۔ رعایتی قیمت مع محصول ڈاک سول روپے۔ دو پاروں پر بھی وہی محصول ڈاک خرچ ہوگا جو ایک پر ہوتا ہے، اس لیے دو پاروں سے کم نہ منگائیے۔ لئے کا پتہ:۔ ہاشمی بک ڈپو۔ کوچہ چیلان، دہلی سے منگائیے۔

معلومات

”کمی مار“ شیشہ

برہنگم کے ایک سائنس دان ڈاکٹر ڈبلیو۔ ایم۔ ہیملٹن نے ایک ایسا شیشہ دریافت کیا ہے جو "مہلک شعاع" کی طرح ٹھیکوں کو فوراً مار ڈالتا ہے۔ خیال کیا جاتا ہے کہ مستقبل قریب میں یہ شیشہ ہر اورچی خانے اور کھانے کے کمرے کا ایک ضروری "جزو" بن جائے گا۔ ڈاکٹر ہیملٹن کا بیان ہے کہ ان کو اس کا سبب معلوم نہیں ہے کہ روشنی کی شعاعیں جب اس ٹھیکوں شیشے سے گزرتی ہیں تو ٹھیکوں کو کیوں ہلاک کر دیتی ہیں۔ وہ اس شیشے کی تلاش و دریافت میں اس لیے مشغول ہو گئے تھے کہ بحری جہاز کے کو ایک ایسی چیز کی ضرورت تھی جس میں "اشعاعی" یعنی شعاع کے ذریعے کیمیائی تبدیلی پیدا کرنے کی خاصیت موجود نہ ہو اور جس سے ان سامانوں کی حفاظت کی جاسکے جو کہ ہوائی جہازوں کی ٹرانزٹ کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔

اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ ڈاکٹر تیسپٹن نے ایک ایسا شیشہ ایجاد کیا جو حرارت کی شعاعوں کو اپنے جسم میں جذب کر لیتا تھا۔ اس کا رنگ کسی قدر نیلا تھا۔ اس کا نام ”۳-۱-ے۔ اینٹی فیلڈ“ رکھا گیا اور پہلی جانچ کے لیے اسے ایک کیسلے (منج) کی کھڑکی میں لگا دایا گیا۔ پہلے روز قذلوگوں نے دیکھا کہ جن کھڑکیوں میں شیشہ لگا جاتا ہے وہ ٹھنڈک پیدا کرتی ہیں۔ لیکن دوسرے روز اس کھڑکی کے نیچے فرش پر بہت سی کھیاں مری ہوئی لچی گئیں۔ اب اس طرح کے شیشے سے مکھیوں کو ہلاک کرنے کا کام لیا جا رہا ہے، مگر کوئی شخص دال اب تک یہ نہ بتا سکا ہے کہ ایسا کیوں ہوتا ہے!

چمکنے والے جراثیم اور متعدی امراض

متحدہ جراثیم ایسے ہی ہیں جو تاریکی میں جگنو کی طرح چمکتے ہیں۔ اب اس قسم کے جراثیم کا مطالعہ لوگوں کو متعدی امراض کو محفوظ رکھنے کے لیے مفید ثابت ہو رہا ہے۔ امریکا کے ڈاکٹری۔ رینشکرنے اعلان کیا ہے کہ درخشاں جراثیم کے ذریعے سے اس امر کا پتہ لگایا جائے کہ مختلف حالات میں جو جراثیم امراض کو پاک کرنے کے لیے کس مقدار میں ماورائے نشئی شعاعوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

اس کا سبب یہ ہے کہ بہت سے عام امراض ایک

شخص سے دوسرے شخص تک کھانسی یا چھینک یا معمولی مثلِ تھکس کے ذریعے منتقل ہوتے ہیں۔ چھینکنے والے جراثیم کو ایک پھیلاؤ کی شکل میں ہوائیں چھوڑنا جانا ہے اور وہ کچھیر کی پلیٹوں پر بہہ جاتا ہے اس کے بعد مہم گھنٹوں تک وہ تربیت پاتے اور بڑھتے رہتے ہیں۔ جب ان پلیٹوں کو تاریکی میں دیکھا جاتا ہے تو صورتِ دی جراثیم نظر آتے ہیں جو درخشاں ہوتے ہیں۔ اس طریقے سے محقق کو معلوم ہو جاتا ہے کہ کمرے میں جراثیم کتنی دودھ تک پہنچے ہیں۔ اس کے بعد وہ ماورائے فنی شعاعوں کی اس مقدار کا اندازہ کر لیتا ہے جو اتنے ہوائی رقبہ میں جراثیم کو ہلاک کرنے کے لیے ضروری ہوگی۔

اپنی جسمانی ساخت کو دیکھیے

امریکن "جینل آف فیزیکل اینٹروپالوجی" میں ۱۹۰۷ء
یونیورسٹی کے ڈاکٹر کارل سی سیلرز نے ۲۵۸ طلباء کا مطالعہ اور
تجربہ کرنے کے بعد انسان کی جسمانی ساخت و ترکیب کے متعلق
ایک دل چسپ رپورٹ شائع کی ہے۔ اس رپورٹ کی روش سے
اگر آپ چاہیں تو اپنی صلاحیتوں کا بھی اندازہ فرمائیں۔ اگر آپ کو
جسم کی مجموعی سطحی شکل زاویہ دار نہیں ہے بلکہ گول ہے، اگر آپ کی
کمر کا زیریں حصہ آپ کے شانوں سے زیادہ چوڑا ہے، اگر آپ کے
بازو آپ کے پہلو سے الگ تھلک نظر آتے رہتے ہوں اور جب
آپ دونوں بازوؤں کو ملا کر کھڑے ہوتے ہوں تو آپ کی دونوں
رائیں ایک دوسرے سے مل جاتی ہوں تو قرینہ غالب یہ ہے کہ
آپ حساس، شرمیلے اور خود پسند ہوں گے۔ ڈاکٹر موصوف کے
خیال میں ایسے گول، اور نرم جسم والے اور نسائی تہمت کے لوگ
آرٹ یا غصے کے کاموں کو دوسرے کاموں پر ترجیح دیتے ہیں
لیکن جن لوگوں کے جسم کی ساخت سخت اور مردانہ ہوتی ہو وہی
زیادہ تر کاروبار اور طبی پیشہ میں داخل ہوتے ہیں۔ جہاں بہت
تھکیوں کا تعلق ہے اول الذکر تہمت کے آدمی نہیں، بلکہ رٹرو فیرو کو
ترجیح دیتے ہیں۔ موزا الذکر تہمت والے آدمی فٹ بال، کرکٹ،
ہاکی وغیرہ پسند کرتے ہیں۔

ہماری زندگی اور کوہِ آتش فشاں ،

اس دنیا کی تباہی و ہلاکت کی پیشین گوئی کیسے دے
حضرات کچھ عرصہ سے ہمیں یہ بتا رہے ہیں کہ رفتہ رفتہ ہی گڑبڑ

سے زندگی و حیات بالکل پیدا ہو جائے گی اور اس کا سبب یہ ہوگا کہ کاربن کی تمام مقدار چڑھنے کے پتھروں اور دوسرے ناقابل حصول کیمیائی مرکبات میں جذب ہو کر رہ جائے گی اور کاربن پتہ ہو جائے گا۔ لیکن وٹکنس کے ڈاکٹر سی۔ اے۔ کائن ہیں اس امر کا اطمینان دلاتے ہیں کہ آتش فشاں پہاڑ جب تک گرمی عمل رہیں گے "کاربن ڈائکسائیڈ" کی بہت بڑی بڑی مقدار خارج کرتے رہیں گے جو نباتات کے لیے اور انسانی غذاؤں میں تبدیل ہونے کے لیے کافی ہوگی۔ ڈاکٹر کائن اس امر کو تسلیم کرتے ہیں کہ اس دنیا کا ابتدائی ہوائی کرہ زمانہ حال کی یہ نسبت زیادہ "کاربن ڈائکسائیڈ" سے سمور ہوگا، لیکن چوں کہ آتش فشاں سادہ و کامل، اور کاربن کا خراج ہمیشہ جاری ہے اس لیے کاربن کے بالکل ختم و ناپید ہونے کا کوئی امکان نہیں ہے۔ زمین کے ابتدائی کرہ جو انکی بڑی مقدار ڈاکٹر کائن نے حسب کے مطابق..... دہے میٹرک ٹن یعنی..... ٹن صرف کاربن ڈائکسائیڈ پر مشتمل تھا اور باقی زیادہ تر نائٹروجن اور ہائیڈروجن تھا۔ نائٹروجن اب بھی ہوائ میں موجود ہے۔ ہائیڈروجن کی کثیر مقدار بہت دن پہلے ہی آکسیجن میں شامل ہو کر پانی بن چکی ہے اور اس دنیا میں فراہمی آب کا ذریعہ ہوئی ہے۔

انسانی جلد کی زود وحسی

سائنس دانوں نے جدید تجربات سے معلوم کیا ہے کہ انسانی جلد حیرت انگیز طور پر ذکی حس واقع ہوئی ہو اگر انگلیوں کے سروں کے درمیان باریک سفوف کوئل کر دیکھا جائے تو مختلف سفوف کے "دانوں" کی جسامت کا فرق اس حالت میں بھی جو کہ یہ فرق ایک انچ کا ۲۵ ہزارواں حصہ ہو یہ انسانی معلوم کیا جاتا ہے اگر سفوف مٹا ہوتا ہے تو انچ کے "سوا دو ہزارویں حصے تک کا

فرق معلوم کر لیا جاتا ہے۔ یہ کام دایں ہاتھ سے زیادہ بہتر طریقہ بایں ہاتھ سے انجام پاتا ہے بایں ہاتھ کی انگلیاں چوں کہ کم استعمال کی جاتی ہیں اس لیے زیادہ حساس ہوتی ہیں۔ حساسی جلد کی جانچ کا دوسرا طریقہ یہ ہے کہ انگلیوں کے درمیان مختلف دھات کے کاغذ رکھے جائیں۔ بہت سو لوگ باریک سے باریک کا فرق انچ کے "ایک ہزارویں حصے تک اور بعض آدمی "دو ہزارویں حصے تک بتا دیتے ہیں یہ ایک عجیب بات ہے کہ کاغذ جتنا زیادہ دبیز ہو تبسے انگلیوں کی جلد کی زود وحسی اتنی ہی کم ہو جاتی ہے، یہاں تک کہ گتے (کاغذ بورڈ) کی دھات کا ذوق صرف ایک انچ کے "پچھترویں حصے تک معلوم کب جاسکتا ہے۔

یہ معلوم کرنے کے لیے کہ کھردراپن اور چکنائی کا فرق معلوم کرنے میں انگلیاں اس درجہ ذکی ہیں ہیں باریک زیر بیندوں کو تلاش کے بتوں کی طرح برابر سے ملکر ایک گلی کی شکل میں رکھنا چاہیے پھر اس گلی کو برابر طور پر اس طرح رکھ جائے کہ دھار والے تمام سرے اوپر کو آجائیں چوں کہ یہ سرے ایک دوسرے سے بالکل ملے ہوئے ہوں گے اس لیے گلی کا کنارہ بالکل چکن معلوم ہوگا لیکن جب بیندوں کے درمیان باریک کاغذ کے ایک ایک ٹکڑے رکھ دیے جائیں گے تو کاغذ کی دھات کے اعتبار سے چکنی کم اور کھردراپن زیادہ محسوس ہوتا جائے گا معلوم کیا گیا ہو کہ جب درمیانی کاغذوں کی دھات ایک انچ ہوگی تو کھردراپن فوراً معلوم ہو جائے گا۔

سائنس دانوں نے دریافت کیا ہو کہ انسان کی انگلیوں میں ایک درجن سے زیادہ احساسات موجود ہیں اور وہ آسانی کے یہ معلوم کر سکتی ہیں کہ کوئی چیز ٹھوس ہے یا نرم ہے، سخت ہے یا لچک دار ہے، تیز ہے یا کندہ، موٹی ہے یا پلاویک ہو، کھڑکی ہے یا چھنی ہے، خشک ہے یا گیلی ہے، گرم ہے یا سرد۔

بڑی آستانی جی

سے کل میں نے سنا ہے وہ کہتی ہیں کہ حقیقت ہو کہ ہندوستان میں اب تک ان کشیدہ کاری چھٹی کن ہیں جی ہیں ان سب میں آسان خوب صورت و ہر دل عزیز اور قبول عام فنی کشیدہ کاری ہو کیوں کہ کتاب کو ساتھ پھولی ہوئے اور ڈیزائن انارٹے کا کل سامان کو اس کو حصوں میں ترتیب دیا گیا ہو مثلاً حصہ اول میں کرتے، دوپٹے، رد مال، قمیص، جیہر، شلوار، چادر، میز پوش، پردے، پنک پش، میز و غیرہ کے لیے چھوٹے بڑے ۴۸ قسم کے نمونے ہیں حصہ دوم میں مختلف ڈیزائن کی شلوار، قمیص، جیہر، پٹی کوٹ، رد مال، کرتے، دوپٹے، کشتی پوش، میز پوش وغیرہ کے لیے ۴۸ قسم کی قمیص ہیں حصہ سوم میں میز پوش، رد مال، چادر کے کوٹے جیہر کے گلے، کرتے کا گلہ، گلاب کی جھانسی وغیرہ کے ۴۸ نمونے حصہ چہارم میں سینہ غلا، باسکٹ، خوش آمدید، عید مبارک، مزاج شریف، گلہ ناٹ، ٹوپک، ٹوڈرک، میز پوش، رد مال، خلافت، الما بیٹ، ہندو کی سینہ والے نمونے حصہ پنجم میں کریشیا کا کام، کریشیا سلینچ لینے دوسوئی کا کام، ہرڈیزائن شیا، نمونے حصہ ششم میں کٹ ورک لینے کٹاؤ کا کام جو یہ ایک انوکھی اور بالکل نئی چیز ہو دیکھنے سے تعلق لگتی ہو اس کے علاوہ نمونوں کا کام اور کمرتا سے کا کام جو ۲۵ نمونے ہیں۔ آخر میں منہ کے طور پر نمونوں کے بڑے ڈیزائن محاشعار کے ہیں۔ تو کو میں نے ایک جلد بھائی جان سے ملو گی جو میرے خیال میں تو واقعی اپنی کتاب آج تک نہیں مل سکی ہے یہی کو کوئی شخص بھیجنا ہو تو اس سے اچھا شخص نہیں ہو سکتا قیمت جلد صرف تین روپے علاوہ محمول۔ ملنے کا پتہ بشپور بکسٹریجی، کوچہ ناما چند، دہلی

انتقاد

علم الادویہ ڈاکٹری صفحہ ۱۸۲۲، ضخامت ۲۱۲

پتہ :- منیجر صاحب کتب خانہ لطف زندگی ہوجی دروازہ، لاہور
طب جدید کے علم الادویہ میں اردو میں بیت کو کتاب میں
حالات کہ موضوع کی اہمیت کا تقاضا ہے کہ ہماری زبان میں جدید ترین
معلومات کا اضافہ ہوتا رہے۔ اب سے بیسویں سال پہلے کی لکھی ہوئی
کتاب میں مفید اور قابل قدر کسی نیا معلومات کی حامل بہ حال نہیں۔
زیر نظر تالیف بھی تو مفصل اور مطول نہیں، لیکن اس اختصار میں جس
قدر مفید معلومات بہم پہنچائی گئی ہیں وہ قابل قدر ہیں۔

علم الادویہ ڈاکٹری تین حصوں میں منقسم ہے۔ پہلے حصے میں
تعریفات، اعمال و اساسی، دواؤں کے اجزاء ترکیبی، ناپ توں کے
اندازے اور مقدار اور بعض ادویہ کے علاوہ ان مرکیبات کا بیان ہے جو
برٹش فارماکوپیا میں درج ہیں۔ اسی حصے میں اس فارماکوپیا کی ادویہ کو
ان کے اثرات اور فوائد کے لحاظ مرتب کر کے پیش کیا گیا ہے۔ دوسرے
حصے میں ڈاکٹری کی اکثر ادویہ کے اعمال و خواص و مقدار خوراک وغیرہ
بہ ترتیب انگریزی حروف تہجی درج ہیں۔ تیسرے حصے میں طبی لغت
شامل ہے جس میں ضروری طبی اصطلاحات کا عام فہم الفاظ میں بیان
کیا گیا ہے۔

یہ مفید تالیف جناب حکیم مظفر حسین صاحب اعوان اور
ڈاکٹر احمر حسین صاحب اعوان کی متحدہ کوششوں کا نتیجہ ہے۔

جام شکستہ تصنیف ۱۲۰۲ھ، ضخامت ۲۸۱ صفحہ
قیمت :- تین روپے۔

پتہ :- منیجر صاحب کتب خانہ دارالبلد، بلاغ محمد آباد، لاہور
جناب یم سلم صاحب کے تازہ افسانوں کا مجموعہ جام شکستہ
کے نام سے کتب خانہ دارالبلد نے حسب معمول ایہذا اور عجمی سے
شائع کیا ہے۔ اس مجموعے میں نوا افسانے شامل ہیں۔ ایک افسانہ
جس کے نام پر اس مجموعے کا نام رکھا گیا ہے، سب سے بڑا اور دل چسپ
ہے اس افسانے میں سلم صاحب کا قہر اپنے مخصوص انداز میں رواں
نظر آتا ہے۔ افسانے کا کچھ حصہ خطوط کی شکل میں ہے۔ ان خطوط میں مصنف
نے رومان سی رومان میں گرنے کی کوشش نہیں کی ہے بلکہ اپنے اپنے دنیا
کی عام روش کے مطابق زندگی سے مختلف مسائل پر موزوں جوابیں دینے کی غرض
سبب لکھے گئے ہیں۔ اس افسانے میں جھوٹے سے زہل کے علاوہ اس مجموعے
میں جوہ افسانے شامل ہیں ان کے نام یہ ہیں۔ ان ناموں سے بھی ان کا
دل کشی کا اندازہ ہو سکتا ہے :- راوی کے اُس پار، نخلِ متناہس
اتفاق، سونے کا کلس، نیا مریض، پریم کی نیا، خدا کی لالچی۔

اخلاقی نتائج کے اعتبار سے تو یہ مجموعہ قابل ملاحظہ و
فنی لحاظ سے بھی سب افسانوں کے علاوہ موزوں اور ان کی زبان
لی سادگی اور سلاست قابل قدر ہے۔ افسانوں کے بعض ٹکڑے موزوں
کشی کا بہترین نمونہ ہیں۔

اسٹینڈنگ کمیٹی آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا اہم جلسہ

آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کی اسٹینڈنگ کمیٹی کا اہم جلسہ ۲۸-۲۹ اکتوبر ۱۹۵۸ء کو شریف مندرجہ بالا دارالبلد یعنی پنجاب دہلی اور یوپی کے
مشاہیر اطباء اور یہ صاحبان نے شرکت کی۔ اسٹینڈنگ کمیٹی کے جلسہ نے اہم مسائل پر غور کر کے فیصلہ کیا۔ پنجاب طبی کانفرنس اور جمعیت مجالس اعتبار
پنجاب کے اختلافات کا فیصلہ اور مفاہمت نہایت خوش اسلوبی سے ہو گیا۔ بورڈ آف انڈین میڈیشن یوپی کے غلط اقدامات کے متعلق اصلاحی تجویز منظور
ہوئی اور بورڈ آف انڈین میڈیشن پنجاب کے متعلق بھی ضروری تدابیر میں لاسے کی قرارداد پاس ہوئی۔ انجمن طبیبہ صوبہ یوپی کا اخلاقی دستور لکھا گیا۔ اور
شفاء الملک حکیم عبدالحسین صاحب کھنوی کا استعفا منظور کیا گیا۔ سب سے اہم تجویز زیر غور یہ تھی کہ مرکزی اور صوبائی مجالس قانون ساز میں اطباء کی
نمائندگی کے لیے کوشش کی جائے اور جس طرز پر اس انتخاب سے اہلکار اور وید صاحبان امیدوار کھڑے ہو سکتے ہوں اور کامیابی کا یقین ہو ان کے
لیے پوری کوشش کی جائے۔ در نہ جو امیدوار ایسی طبیبوں کے مفادات کی گارنٹی دیں ان کے لیے ووٹ حاصل کرنے کے لیے اہلکار اور وید صاحبان
اپنے راسخ اور ائمہ کو کام میں لائیں۔ نام نہاد انجمن اطباء ہند کے معاملہ مندرجہ اجندہ پر غور کر کے قرار پایا کہ چون کہ یہ ایک غیر اہم چیز جو
اس لیے اس کو نظر انداز کیا جائے۔ (اسسٹنٹ سکرٹری آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس دہلی)

سوال و جواب

میری بیوی بیمار ہے :-

سوال :- میری بیوی کی عمر ۳۵ سال ہے۔ جب سے ان کو ہاں لڑکا ہوا ہے بخار کا سلسلہ چلا ہی جا رہا ہے۔ ایک ہفتے کے بعد ان کے سینے و پیٹھ پر کھجور کا ایکس رہے کرایا گیا تو وہاں جاب پانی پایا گیا۔ مقامی معقول علاج کیا گیا تو پانی تو خشک ہو گیا لیکن پیشاب کا امتحان کرانے پر پیپ کی موجودگی کا پتہ چلا۔ اگرچہ اس کے پیٹھ پر کھجور سے اب صاف ہو گئے ہیں کسی قسم کا اجتماع نہیں معلوم ہوتا لیکن یہ نئی صورت حال جو پیدا ہو گئی ہے جو ہمارے مقامی ڈاکٹر صاحب کے بھی سمجھ میں نہیں آئی۔ اگرچہ انہوں نے اس کا امتحان تو منبہ کیا لیکن ان کے طرز عمل اور نسخہ لکھنے میں جو تذبذب وہ دکھاتے ہیں اس سے میں نے بھی اندازہ لگا لیا جو۔ اب آپ کی طرف رجوع کرتا ہوں۔ آپ اپنے علم و تجربے سے میری کچھ مدد فرمائیے۔ اگر غذائے کی تبدیلی سے یا پریزیرو وغیرہ سے صحت بحال ہو سکتی ہو تو میں اسے زیادہ پسند کروں گا۔ وہ غریب دوائیں کھاتے کھاتے بہت ہی تنگ آ گئی ہے۔

فقیر محمد جالندھر۔

جواب :- بہتر تو یہی ہوتا کہ آپ کسی ہوشیار مقامی طبیب یا ڈاکٹر کو دکھاتے۔ میرے سامنے حصن اس بیان سے مرہند کی وہ تمام کیفیات و حالات نہیں آتے جو کسی نتیجے پر پہنچنے کے لیے ضروری ہوں۔ اس لیے میں کوئی باقاعدہ دوائی نسخہ تجویز کروں گا اور نہ مجلس شخصیں و تجویزی کر سکتی ہے۔ ابہتہ میں جس نتیجے پر پہنچا ہوں اس کے مطابق غذائی تدبیر تجویز کیے دیتا ہوں۔ اگر میری شخصیں صحیح بھی نہ ہوگی تب بھی اس غذائی تدبیر سے مرہند رفتہ رفتہ رُو بہ صحت ہونی چلی جائے گی۔ میرا خیال یہ ہے کہ آپ کی اہلیہ کو گردوں کی دق ہو گئی ہے۔ آپ یہ نام سن کر گھبرائیں نہیں کیجیے کہ دق کا نام سن کر وحشت زدہ ہو جائیں اور بس یہ سمجھیں کہ اس دق ہو جانے کے بعد کیا ایجی ہوں گی۔ گردوں کے سلسلے میں یہ صورت حال نہیں ہوتی۔ پیٹھ پر کھجور اور گردوں کی دق میں فرق ہے پیٹھ پر کھجور کو آپ بغیر کسی خاص تدارک کے بے حرکت نہیں کر سکتے لیکن گردوں کو آرام پہنچا سکتے ہیں۔ جسے میں اپنی جگہ ایک مستقل علاج کی حیثیت دیتا ہوں۔ اس کا دوائی علاج تو جو کچھ بھی ہو وہ زیادہ کامیاب نہیں ہے اس لیے کہ لوگ غذائی تدبیر کی طرف کوئی توجہ نہیں

کرتے اس بیماری میں اصولی و بنیادی چیز گردوں پر کم سے کم بار ڈالنا ہے۔ اگر یہ ہو گیا تو قدرت و طبیعت خود بخود صلاح کر لیتی ہو۔ ہمارا کام اتنا ہے کہ ہم طبیعت کی مدد کریں اور یہی غذا مریض یا مریض کو دیں جس کے فضلے کو خارج کرنے کے لیے گردوں پر زیادہ بار نہ پڑے چنانچہ اگر آپ وہ غذا نہیں نہ دیں گے جن کے کیمیائی عمل کو تیزابیت پیدا ہوتی ہے تو گردوں پر اس صورت میں کم بار پڑے گا۔ اس کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ ہم وہ اجزاء سے غذا مرہند کو دیں جس سے استعمال سے ان کی قوت مدافعت زیادہ ہو جائے اور وہ نہ صرف یہ کہ تعدیل کا مقابلہ کامیابی سے کر سکیں بلکہ خراب شدہ بافتوں کی مرمت بھی ہو سکے۔ یہی غذا پھلوں اور ترکاریوں پر مشتمل ہوتی ہے اس کے ساتھ پھلوں اور ترکاریوں کا شوربہ، انڈے کی زردی اور دودھ بھی استعمال کرنا چاہیے۔ اس میں کئی اجزاء سے غذا بس اسی قدر ہیں جسے جسم کی پروٹین و مرمت کے لیے ضروری ہیں۔ اس کا نام نہیں ہیں۔ اناج، نشاستہ والی چیزیں شکر اور پوٹیشی اجزاء کئی اجزاء جن کے کیمیائی عمل سے تیزابیت پیدا ہوتی ہے وہ بالکل نہ دیے جائیں تو اچھا یہی ہے۔ حیاتین کے مرکب جو بازاروں میں ملتے ہیں ان کا استعمال بھی نامناسب نہ رہے گا۔ گردوں کے مقام پر سکائی و ٹکڑی جلتے اور اگر ہو سکے تو بنشٹی اور انفراریڈ شعاعوں سے بھی سکائی کی جائے۔ اس سے قدرت کے اندامی عمل کو بہت مدد ملے گی۔ میرے نزدیک مرہند کی بحالی صحت کے لیے یہ بہترین تدابیر ہیں باقی آپ مقامی معالج کو بھی دکھا دیجیے اور اس سلسلے میں اگر وہ کوئی دوائی علاج بھی تجویز کر دے تو کوئی مضائقہ نہیں لیکن جو غذائی تدبیر میں نے تجویز کر دیا ہے وہ بہر حال ضروری ہے

سب بال سفید ہو گئے :-

سوال :- کوئی بیس ہی سال کی عمر میں میرے بال سفید ہو شروع ہو گئے تھے۔ اب میری عمر ۴۵ سال کی ہے۔ تقریباً سات ہی بال سفید ہو گئے ہیں اور جو باقی ہیں وہ بھی مختصر ہیں۔ ہوا چاہتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس خضاب کے علاوہ کھانے کوئی موثر دوا ہو تو تجویز فرمائیے۔ یہ تو آج بڑی عام شکار ہے۔ اگر آپ نے کوئی ایسی چیز دریافت کر لی تو میں سپاس ہوں کہ ساری دنیا میں نام ہو جائے گا۔ بہر حال مجھے مدد

دیکھو کہ میں کیا کر رہا ہوں۔

ابو اسلم احمد آباد

جواب :- اب تک سفید بالوں کو سیاہ کر دینے والی ایسی کوئی دوا کم سے کم ہمارے علم میں تو آئی نہیں جو شخص کے لیے یکساں نفع بخش ہو۔ یہ ضرور ہے کہ ہر شخص کے معاملے پر علیحدہ علیحدہ غور کر کے طبیعوں نے اسباب مرض کو معلوم کر لیا ہے اور پھر علاج میں وہ کام یاب بھی ہو گئے ہیں لیکن جس شکایت کا ایک سبب نہ ہو بلکہ بہت اسباب مل کر ایک مرکب سبب بنتا ہو اور پھر ان کا تجزیہ بھی کوئی آسان کام نہ ہو تو اس صورت میں اس شکایت کا علاج پذیر ہونا ذرا دشوار ہی ہے۔

میرے خیال میں تو آپ اس الجھن میں اپنے آپ کو نہ ڈالیں اور جو کچھ بھی ہو چکا ہے اس پر قانع ہو جائیے اگر آپ دنیا میں انسانیت کے لیے کوئی خدمت انجام دے رہے ہیں تو اسی میں لگے رہیں کہ اس سے بڑھ کر کوئی دوسرا کام نہیں آ سکتا اصل چیز دنیا و آخرت میں یہ نہیں ہے کہ ہم کیسے نظر آئیں بلکہ یہ ہے کہ ہم کر کیا رہے ہیں۔

میں اس مذہبی نوعیت کا وعظ کر کے آپ کو علاج کو روکنا نہیں چاہتا ہوں۔ بے شک آپ علاج کی فکر میں رہیں لیکن اسے کوئی ایسا جذبہ نہ بنے دیکھو جو آپ کی ساری ذہنیت پر طاری ہو جائے اور آپ جہاں جائیں بس یہی فکر آپ کے ساتھ ہمہ وقت لگا رہے۔ اس سے دوسرے نقصان میں آپ پڑ جائیں گے سفید بالوں کا علاج بھی نہ ہو سکے گا اور اس کی مایوسی سے جو ذہنی کوفت آپ کو لگ جائے گی وہ خواہ مخواہ ذہنیت و جسمانی صحت دونوں پر بڑا اثر ڈالے گی۔ ویسے اگر آپ کر سکتے ہوں تو ہنسی شعا علی کا علاج کر دیکھیے۔ اور اپنی غذا میں حیاتین الف اور ب کو اہتمام کے ساتھ شامل کیجیے۔ دودھ، مکھن، پنیر، انڈا، دلیہ اور بھوسی کی روٹی اور پھل اور ترکاریاں غذائیں زیادہ کھانے ہو سکتا ہے کہ اس سے آپ کے بال سیاہ ہونے شروع ہو جائیں اگر اور کچھ نہ ہوگا تو اس غذا سے آپ کی صحت یقینی طور پر بہتر ہو جائے گی۔

خون کا دباؤ بڑھ گیا ہے :-

سوال :- میری عمر اس وقت ساٹھ سال کی ہو اور میرے خون کا دباؤ ۲۲۵ ہے۔ میں بہت ممنون ہوں گا اگر آپ میرے لیے کوئی غذائی علاج تجویز فرمادیں گے اور یہی صورت میں

جو مجھے کھانا چاہیے وہ بتا دیں گے۔ کیا قبوہ، چار اور اعتدال کے ساتھ سگریٹ نوشی کی اجازت ہے ؟

محمد میاں قصوری

جواب :- آپ نے اپنے خط میں اپنی تفصیلی ہسٹری نہیں دی۔ نہ تو ہمیں یہ پتہ چلتا ہے کہ آپ کو گردوں کی تکلیف رہ چکی ہے اور نہ یہ معلوم ہوتا ہے کہ آپ کو صلابت شریان کی شکایت ہے۔ اگر خون کا موجودہ دباؤ خالص سیکی نوعیت کا ہے تب تو غذا اور قیوں کی اچھی طرح صفائی کے ذریعے یہ عین ممکن ہے کہ خون کا دباؤ اپنی اہلی حالت پر آجائے۔ اس کے لیے عمدہ ترین تدبیر یہ ہے کہ ایک ہفتہ تک تمام غذائیں ترک کر دی جائیں۔ فقط پھل اور دودھ پر رہا جائے۔ اس کے ساتھ ہی روزانہ حنہ لیا جائے عین پائمنٹ سے کم پانی نہیں ہونا چاہیے۔ اس میں ایکسچوٹیو پائمنٹ وزن کے حساب سے نلک کا ملا دیا جائے۔ اس تدابیر ہی علاج پہلے اپنے خون کے دباؤ کو ریگڑ کر لیجیے اور پھر اس کے بعد کیجیے اگر دباؤ اس علاج سے کمی پر آنے لگے تو سمجھ لینا چاہیے کہ آپ کے خون کا دباؤ سیکی نوعیت کا ہے جو مھن اسی ایک طریقے سے ٹھیک ہو جائے گا۔ اس کے بعد آپ کی غذا میں نشاستہ دار و شکر ملی چیز کم ہونی چاہئیں اور جب کبھی آپ یہ چیزیں کھائیں تو خوب اچھی طرح چبا کر کھائیے کہ اس پر اس جز کی تحلیل کا دار و مدار پھلوں اور ترکاریوں کا جتنا زیادہ استعمال رکھیں گے اتنا ہی زیادہ آپ کو لیے مفید رہے گا۔ دودھ کا استعمال پھلوں کے ساتھ تو مناسب ہے لیکن نشاستہ دار اور مٹی اجزاء کے ساتھ نہ کیا جائے تو اچھا ہے قبوہ اور چار کا بکثرت استعمال آپ کے لیے مضر ہے۔ یوں کبھی کسی پی لینے میں کوئی مضائقہ نہیں۔

میں اب تنک مجھڑ ہوں :-

سوال :- میری عمر اس وقت ۴۰ سال کی ہو چکی۔ ابھی تک میں غیر شادی شدہ ہوں۔ اور صبح معنوں میں مجھڑ ہوں۔ شادی نہ کرنے کا سبب حالات کی ناہمواری سمجھیے۔ اب مالی حالات نے تو اجازت دے دی ہے لیکن اتنے عرصے تجرد کی زندگی گزارنے گزارنے میں ایسا محسوس کرتا ہوں کہ اس کا عادی ہو چکا ہوں ڈرتا ہوں کہ کسی کھلیا میں نہ پھنس جاؤں۔ میرے احباب بہت سوئیں اور کہتے ہیں کہ تجرد کی زندگی سے میری صحت پر بڑا اثر پڑے گا۔ میری صحت تو اب تک بہت اچھی رہی ہو اور اب اس کے بگڑنے کے مستقبل قریب میں آثار بھی نہیں نظر آتے۔

ہے اور چڑچڑاہٹ تو اسے اس قابل ہی نہیں چھوڑتا کہ وہ جماعتی زندگی میں اپنے لیے کوئی مقام پیدا کر سکے۔

یہ نتائج تو محض جسمانی ہوں گے۔ اب ذرا ذہنی نتائج کو

دیکھیے کہ اس جہت میں کیا ہوتا ہے۔ یہاں بھی ایسے شخص کا حال

کچھ اچھا نہیں ہوتا۔ اس میں خود غرضی و حسد کا پیدا ہونا اور

دوسروں کے نقطہ ہائے نظر کو نہ سمجھنا بدیہی خصوصیات ہیں جو آخر کا

پیدا ہو کر رہتی ہیں اور جو ابھی چاہئے جو شخص مثال زندگی بسر

نہیں کرتا اس میں محبت و شفقت، رزم اور ہم دردی کے جذبات

کبھی نہیں ابھرتے۔ انسان جب اپنے بچوں کی دکھ بھاری مسالوں کو

جانتا ہے اور اس سلسلے میں وہ خود اپنے گندے ہمدے اموالوں کو

بعض اوقات توڑنے پر مجبور ہوتا ہے تو اس میں یہ ذہنی کیفیت

پیدا ہو جاتی ہے کہ جب وہ دوسروں کے طرز عمل میں کبھی کوئی

بے عنوانی دیکھے تو برداشت کر جائے اور بے چارے اور اضمحلال کر

تو اطمینان و سکون کے ساتھ۔ اس پر پھر گئے نہیں اور سمجھ لے کہ

شاید اس بدعنوانی کے صدور میں یہ بے شعور ہو۔ اپنے بچوں کو لیے

انسان اپنا سب کچھ قربان کرنے کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔ اولاد

ہوگی اور آپ بھی ان مراحل سے گزریں گے اور اپنے نفس کے

بہت سے آرام اور راحتیں اپنے بچوں کے آرام پہنچانے پر قربان

کردیں گے تو آپ میں اپنے دوسرے بھائیوں کے لیے بھی اپنے نفس

کے مطالبات سے دست کش ہونے کی شق بہم پہنچائی جائے گی غرض

یہ اور اسی قسم کی بیسیوں حالتیں ہیں جو تجرؤ کی زندگی میں کبھی نہیں

پیدا ہو سکتیں اور بلاشبہ انسان بڑی حد تک غیر تربیت یافتہ رہتا ہو

اور سوسائٹی اس کو نظر اعتبار سے نہیں دیکھتی۔

اس سے ادا کئے بڑھے۔ اجتماعی زندگی میں وہ شخص بالکل

ایک ٹکٹ کی حیثیت رکھتا ہے۔ وہ ان حقوق و فرائض کی ادائیگی کو

بجٹا چاہتا ہے جو اُس کے ذمے فرض ہیں۔ سوسائٹی نے اسے

جس وقت وہ صحن ایک گوشہ کا لوٹھا تھا، بڑی دیکھ بھال کو

پرورش کیا۔ اجتماعی طور پر اس کی پرورش و دیکھ بھال کے لیے

زندگی کی تمام سہولتیں بہم پہنچائیں۔ دوسروں نفس کی خاطر ازاد و جی

زندگی کی کلکٹریں سپیس۔ اس کے پالنے پوسنے اور تن درست رکھنے

راتوں کی نیند حرام کی۔ ملک کے مختلف اداروں نے مل کر اپنی

اپنی جگہ سے دیکھ بیماروں سے بچانے کا انتظام کیا۔ اب جب کہ

وہ پوری سوسائٹی اور جماعت کے مصروف پرہیز کر جان ہو گیا

اس کے ذمے بھی آئندہ نسلوں کے لیے وہی کچھ کرنا ہے جو اس

آباؤ اجداد نے اور پورے ملک کی آبادی نے جمعی طور

بہر حال میرے دل میں اس سلسلے میں ایک قسم کی فلتش ضرور پیدا

ہوئی ہے۔ میں چاہتا ہوں اس سلسلے میں آپ کچھ لکھیے اور بتائیے

کہ کیا واقعی میری صحت خراب ہو جائے گی۔ میں سوچتا ہوں جہاں

۳۴ سال اس طرح گزار چکا ہوں وہاں تھوڑا عرصہ اور ہی۔ آج

کل ہماری اوسط عمریں ہیں کیا!۔ آدھی سے زیادہ میری عمر

ہو چکی ہے۔ میں شادی نہ کروں تو اچھا ہی ہے۔ میرے دوستوں

کا حال تو یہ ہے کہ ان لوگوں کو تو ہڑکا سا اٹھتا ہو۔ کچھ بات چیت

گفتگو کرنے کے لیے۔ میں کنوارا ہوں اور ۳۴ سال کی عمر ہو چکی۔

جب ملتے ہیں تو محض بریل نہ کر میری شادی ہی کا ذکر کرتے ہیں

ہیں۔ میں چاہتا ہوں آپ مجھے عقلی و طبی دلائل سے نائل کریں۔

محیب الدین لاہور

جواب :- تجرؤ کی زندگی بالکل غیر نظری ہے اور جو شخص بھی اس

حال میں زندگی گزارنا چاہتا ہے وہ فطرت کے خلاف چلنے کی

کوشش کر رہا ہے۔ جب حال یہ ہے تو کوئی وجہ نہیں کہ ایسے شخص

کی صحت پر بڑا اثر نہ پڑے اور وہ ان نتائج کو بھگتنے سے بچ جائے۔

جو خلاف فطرت زندگی بسر کرنے سے مترتب ہوتے ہیں یہ کوئی

میری من مانی بات نہیں ہے بلکہ جو کچھ میں کہ رہا ہوں سائنس

کے محکمات اس پر گواہ ہیں۔

نفسیاتی طور پر ایسے افراد کا مطالعہ کیا گیا ہو تو تجرؤ کی

زندگی گزارتے ہیں۔ اس مطالعہ اور تحقیق کا نتیجہ یہی نکلا ہے کہ

اس کا اثر انسان کی صحت اور قوت کا رد کردی پر لازمی طور پر پڑتا

ہو۔ ۳۵ سال تجرؤ کی زندگی گزارنے کے بعد عام طور پر طبیعت میں

چڑچڑاہٹ پیدا ہو جاتی ہے اور عورتوں میں تو یہ کیفیت اس عمر سے

بہت پہلے پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ جیسے جیسے عمر میں

اضافہ ہوتا جاتا ہے چھوٹے چھوٹے عوارض جو ابتدا میں نہایت

معمولی نظر آتے ہیں آئے دن پیدا ہونے لگتے ہیں۔ اور جو، بھی

چاہئے۔ آپ خود سمجھیں کہ جب آپ کے جسمی غدو کے افرازات

کام نہیں آئیں گے تو وہ کہاں جائیں گے۔ آپ کے جسم ہی میں تمام

کے تمام جذب ہو جائیں گے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ نظام غدو کے

کیمیائی توازن میں فرق آجائے گا۔ مختلف غدو کے متوازن افرازات

کا جو مجموعی اثر جسم میں مترتب ہونا تھا وہ نہیں ہوگا۔ اس سے بعض

میں لگا لگاؤ پڑے گا۔ اعصاب پر اثر پڑے گا۔ اور چون کہ سلسلہ ہمیشہ

جاری رہتا ہے، اس لیے تمام اعضائے رکیہ کا اس لگاؤ سے

متاثر ہونا لازماً ہے۔ اعصاب پر اس کا اثر انسان کے مزاج تک

خراب کر دیتا ہے۔ اس میں بے جا شک و شبہ کی عادت پیدا ہوتی

س کے لیے کیا ہے۔ اسے بھی ازدواجی زندگی گزارنی چاہیے اور سب کھلکڑیں اور ذائقے دار یوں کا بار اٹھانا چاہیے۔ اور اپنے جسے کا کام جتنا کچھ بھی وہ انجام دے سکتا ہے بلا چون و چرا انجام دینا چاہیے۔ مالی حالت کا اچھا نہ ہونا وغیرہ غمزدار اسے غم میں آسانی کے لیے گھڑتا ہے۔ ذائقے دار سے بچنا چاہتا ہو اور اس راہ میں آرام ہی آرام دیکھنا چاہتا ہے۔ تکلیف کچھ نہیں۔ ایسے شخص کو آپ نیکٹو نہیں کہیں گے تو اور کیا کہیں گے۔ تو گویا یہ معلوم ہوا کہ نہ صرف طبی و نفسیاتی نقطہ نظر ہی سہی تجربہ کی زندگی غلط ہے بلکہ اجتماعی لحاظ سے بھی اس خیال کی شدید تردید ہوتی ہے۔ آپ کے دوست ہر چند یہ سب باتیں نہ جانتے ہوں۔ اور انہیں یہ نہ معلوم ہو کہ کس کس پہلو سے حالت تجربہ میں آپ کی زندگی ناقص رہے گی۔ لیکن جو کچھ اس سلسلے میں مشورہ وہ آپ کے سامنے ہیں باطل صحیح ہے۔ اب بھی پورا موقع ہے آپ شادی کرنے وہ سب فوائد حاصل کر سکتے ہیں جو ہونے چاہئیں۔ اسی زیادہ عمر نہیں گزری ہے کہ اس کے بعد آپ پچھتائیں۔ شادی کیجیے اور اپنی بہت سی سوئی ہوئی قوتوں کو بیدار ہونے کا موقع دیجیے۔ آپ کو شاید معلوم نہیں کہ ہندوؤں میں وہ لوگ جو بچی کی کہلاتے ہیں اور دیانت داری سے تجربہ کی زندگی گزارتے ہیں وہ اسی وقت کامیاب ہو سکتے ہیں جب کہ وہ جماعتی و تمدنی زندگی سے کٹ کر جنگلوں اور پہاڑوں میں چلے جائیں۔ یہ وہ اس لیے کرتے ہیں کہ روحانی ترقی حاصل ہو۔ اعصاب پر انہیں پورا قابو ہو جائے لیکن کیا آپ کا خیال ہے کہ وہ لوگ کامیاب ہو جاتے ہیں ان میں سے بیش تر تو بدکاریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور جو زیادہ بلند آؤٹے کی کوشش کرتے ہیں وہ یا تو پاگل ہو جاتے ہیں یا ان کی صحت مستقل طور پر خراب ہو جاتی ہے۔ یہ جو کچھ میں لکھ رہا ہوں تجربہ مشاہدہ اس کے ایک ایک لفظ پر شاہد ہے کسی ایک نقطہ نظر کی طرف ٹھک جائے اور دوسری طرف سے بالکل آنکھیں بند کر لینے کا یہی نتیجہ ہوگا۔ اُمید ہے کہ یہ چند سطور آپ کے ذہن کی غلغلہ و انجمن کو دور کر دیں گی۔ اور آپ اس سلسلے میں اپنے دوستوں کا کہنا مان لیں گے۔

کمروں در در رہتا ہے :-

سوال :- میں غیر شادی شدہ ہوں۔ دفتر میں شیونو گرافر ہوں۔ عمر ۲۲ سال کی ہے۔ ضرورت سے کچھ زیادہ دراز قد ہوں۔ شکایت یہ ہے کہ کمروں متواتر تکلیف دہتی ہے اور صحت بھی اچھی نہیں

رہتی۔ گھبراہٹ ہونے کی وجہ سے ہٹل میں کھاتا ہوں۔ مجھے کوئی ایسی صورت بتائیے کہ ہٹل میں کھاتے ہوئے بھی میری غذا صحیح ہو جائے۔ اور میری صحت بہتر رہے۔ اس آئے دن کی بیماری سے میری صحت اور ذہنی حالت پر بھی بہت بُرا اثر ڈال رہا ہے۔

پیرا خ الدین رائے، بریلی

جواب :- آپ کی درازی قد کا تو ہمارے پاس کوئی علاج نہیں وہ تو جتنا بڑھنا تھا بڑھ گیا۔ البتہ آپ اپنی عام صحت کو بہتر بنانا سکتے ہیں اور یہ صحت صحیح غذا اور ورزش ہی کے ذریعے بن سکتی ہے۔ ہٹل نوازی کو قائم رکھتے ہوئے آپ کے لیے اصلاح غذا کا مسئلہ خاصا ٹیڑھا ہو جاتا ہے۔ بہتر تو یہ ہوتا کہ آپ اپنے کسی عزیز یا دوست کے ہاں بندوبست کر لیتے۔ آج کل ہٹلوں میں کھانے پر دکن آنا خرچ ہوتا ہے اور کھانا نہایت ہی ناقص ملتا ہے اس لیے میرا مشورہ یہی ہے کہ اگر ممکن ہو تو آپ اس ہٹل نوازی کے سلسلے کو چھوڑ دیں۔ لیکن اگر موجودہ حالات میں آپ کے لیے فراہمی غذا کسی دوسرے طریقے سے ممکن نہیں تو پھر آپ ایسا کیجیے کہ ایک وقت کا کھانا صبح کا یا شام کا جس میں آپ کو سہولت ہو حسب ذیل چیزوں پر مشتمل ہونا چاہیے۔ گائے کا خالص دودھ تازہ موسمی پھل اور کوئی آٹھ سے بارہ عدد مک اچھے قسم کو بادام دودھ آپ سیر سے ڈیڑھ سیر تک پی سکتے ہیں۔ اپنے معدہ کی صلاحیت ہضم دیکھ لیجیے۔ اس طرح جسے پھل آپ آسانی سے کھا سکتے ہوں کھائیں۔ بہر حال ایک آدھ دن تجربہ کرنے کی بعد پھلوں اور دودھ کی مقدار تخمین کی جا سکتی ہے۔ اور دوسرے وقت کے کھانے میں جسے آپ ہٹل میں کھائیں۔ کچھ ترکاریاں مثلاً سلاد، ٹماٹر اور مکدویش میں کسی ہوی کا جربس روزانہ پنڈو سترخاں پر رکھیے۔ یہ سبز یاں وغیرہ سہماں کرنے سے پہلے خوب بھی طرح دھوئی جائیں۔ اس سے آپ کی صحت پر بہت اچھا اثر پڑے گا باقی اگر استعمال غذا میں اس کے بعد بھی کمی رہے تو یا تو کسی مقامی طبیب سے رجوع کیجیے تاکہ وہ پورے جسم کا اچھی طرح معائنہ کر کے کسی مناسب دوا سے بھی مدد لے یا پھر اپنے پورے حالات لکھ کر ہماری مجلس تشخیص و تجویز کو بھیج دیجیے۔ یہاں تک کوئی مناسب دوا بھی اس غذائی شخصہ کے ساتھ تجویز کر دی جائے گی جس سے اتھالہ غذا صحیح طریق پر ہونے لگے۔ لیکن یہ خیال رہے کہ کوئی دوا اس سلسلے میں کارگر نہ ہوگی، جب تک کہ آپ متذکرہ بالا باتوں کو تبدیلی اپنی غذا میں نہیں کریں گے۔

رسالے کی زبان :-

سوال :- میں رسالہ ہمدرد صحت کا محرر ہوں۔ اور تقریباً ایک سال سے براہِ مطالعہ کر رہا ہوں۔ اس کے مفید ہونے میں کوئی شک نہیں۔ اور اسی لیے میں نے دو تین خریدے اور ہوائے ہیں لیکن اس سلسلے میں ادارہ ہمدرد صحت کو ایک شکایت ہے اور وہ یہ کہ اس پرچے میں جو عبارت لکھی ہوتی جو وہ بہت سخت اور مشکل ہوتی ہے اور ہم جیسوں کے لیے تو اس کا مطلب نکالنا نہایت ہی دشوار ہو جاتا ہے۔ اس میں بہت زیادہ لفظ عربی و فارسی کے ہوتے ہیں جن کا مطلب ہم سمجھتے ہی نہیں اور اگر کسی سے دریافت کرتے ہیں تو یہ جواب ملتا ہے کہ کسی مولوی سے پوچھو۔ اب آپ خود سوچ سکتے ہیں کہ اگر ہم مفہم کا مطلب ہی نہ سمجھیں گے تو ان مفید ہدایات پر جو صحت کے متعلق ان مضامین میں ہوتی ہیں عمل کیوں کریں گے۔ اُمید ہے آپ ہماری اس گزارش پر توجہ فرمائیں گے اور رسالے کی زبان کو بہت زیادہ سادہ بنائیں گے۔

(۱۹/۸۱)

ادوم پرکاش کہتے۔ مال روڈ امرسر خریاری جواب :- گزشتہ چار سالوں میں رسالے کی زبان کے متعلق یہ پہلی شکایت ہے جو آپ نے کی ہے۔ اس سے پہلے تو بے شک اس کی زبان میں فارسی زبان کا عنصر زیادہ تھا لیکن ہم نے تو اس کی زبان کو نہایت سلیس کر دیا ہے۔ البتہ زبان کا ہم نے ایک محیار بنا رکھا ہے جس کے مطابق ہم اپنے مضمون کو ڈھکا لیتے ہیں۔ ہمیں معلوم ہے کہ بعض اصطلاحی الفاظ کے علاوہ مضمون کی زبان بآسانی سمجھی جاسکتی ہے۔ نہ معلوم آپ کو یہ شکایت کیوں پیدا ہو گئی؟۔ ہمارے رسالے کی تو بالکل وہی زبان ہو جس زبان میں کہ آپ کا خط ہے جس شخص نے یہ شکایتی خط لکھا ہو اس کی زبان یہ بتا رہی ہے کہ وہ اتنی لیاقت رکھتا ہو کہ ہمارے رسالے کے معنائیں کو بخوبی سمجھ کر پڑھ سکے۔ بہر حال میں آپ کے اس مشورے کا شکریہ ادا کرتا ہوں اور کوشش کروں گا کہ ادبیت کو قائم رکھتے ہوئے جہاں تک زبان کو سلیس و آسان کیا جاسکے کر دیا جائے۔ اطمینان رکھیے خدمتِ خلق کے سلسلے میں ہم سیاسی نظریات کے اختلافات کو نہیں آئے دیتے۔ سوال :- ایک اور بات بھی حل طلب ہے۔ اس کو بھی صاف کیجئے اس وقت میرے سامنے ایمریل شمس کا پرچہ ہے۔ اور وزشوں کے سلسلے کو دیکھ رہا ہوں۔ اس میں صفحہ ۳۳ میں آپ نے لکھا ہو کہ تصدیق کے والی حالت میں پہلے ابھی طرح اندر سانس نہ کر

ٹھوڑی کا قفل کھول کر غوطہ مارے۔ بعد میں جہاں آپ نے کچھ باتوں کی طرف توجہ دلائی ہے اور لکھا ہے کہ حسبِ ذیل باتوں کو پیش نظر رکھنا چاہیے۔ وہاں ہدایت ۵ میں لکھا ہے کہ اس حالت میں سانس باہر نکال دیا جائے یہی جو پوزیشن تصدیق کے میں دکھائی گئی ہے اس وقت سانس باہر نکال دیا جائے۔ ذرا اس نقد کو دور کیجئے۔

(۲) اس کے علاوہ ایک اور عرض ہے اور وہ یہ کہ ہم جو ڈنڈے پہنتے ہیں۔ اس میں ہمارے سانس لینے کا طریقہ اس سے مختلف ہوتا ہے سو لکھیے کہ ہم جو اتنے سالوں سے کرتے آرہے ہیں وہ غلط ہے یا اس میں اور اس میں کوئی خاص فرق نہیں پڑتا۔ اُمید ہے آپ سمجھ گئے ہوں گے۔ ممکن ہے اور صاحبانِ گرامیری طرح اُچھے ہوئے ہوں۔ لہذا اسے دوبارہ صاف کر دیجئے ادم پرکاش۔ امرسر۔

جواب :- آپ نے غالباً غور سے پڑھا آپس در نہ اس میں تو کوئی اشکال ہے نہیں۔ آپ اندر سانس شکل ۵۴ اختیار کر کے سے پہلے لے لیں گے اور غوطہ لینے کی حالت میں سانس باہر نکال دیں گے۔ یہی ہم دیسی ڈنڈے پہننے کی حالت میں کرتے ہیں۔ ہدایت ۵ میں تو یہ بتایا ہے کہ شکل ۵۴ میں پانچویں بات یہ ہے کہ سانس باہر خارج ہو چکا ہوگا۔ پچیس پھروں کے اندر نہیں ہوگا۔ ۲۔ دیسی ڈنڈے پہننے میں بھی ہمارا یہ حال ہوتا ہے کہ جب غوطے میں جاتے ہیں تو سانس باہر نکالتے ہیں اور اُٹھتے ہیں اندر کھینچتے ہیں۔ آپ اگر کسی دوسرے طریق پر سانس لیتے رہے ہیں اور اس سے آپ کو کوئی نقصان نہیں پہنچا تو آپ اس پر عمل کرتے رہیے۔ بہر حال مجھے تو اس میں نہ کوئی غلطی نظر آتی ہے نہ تضاد۔ اصل میں یہ عملی چیزیں ہیں۔ انہیں خود کر کے دیکھنا چاہیے جب سمجھ میں آئیں گی جن بڑھنے ہی سے پوری بات سمجھ میں نہیں آتی۔

الحِلاَع

جن حضرات کا نمبر خریاری ۳۳۳ ہوا ان کا چندہ ختم ہو گیا ہے۔ براہِ نوازش آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعے منی آرڈر بھیج کر ممنون فرمائیں۔ خیر اندیش مدیر ہمدرد صحت، دہلی

حفظ صحت اور طب کا ماہوار مضمون رسالہ

ماہنامہ صحت دہلی

۱۹۴۶ء فروری

ننگراں: حکیم حاجی عبدالحمید دہلوی || مرتبہ: حکیم حافظ محمد سعید دہلوی

جلد ۱۲ || فہرست مضامین || نمبر

۳	ڈاکٹر پی بیٹھوری دس حصہ، ڈھاکہ یونیورسٹی	(۱) روزمرہ کی زندگی کیلئے حیاتیاتی سائنس کا علم
۶	ڈاکٹر مس مہر النساء صاحبہ ہمشیر مدیر	(۲) ماں اور بچے (عورتوں کا صحت)
۱۰	مل پریٹ	(۳) شہی انگ یعنی برف حشرامی
۱۳	پروفیسر ایس گو سوامی	(۴) جسمانی تعلیم اور انسانی تعمیر
۱۵	ڈاکٹر سی وارڈ۔ ایم۔ ڈی۔	(۵) آپ کے طبی عقائد کیا ہیں؟
۲۰	از زس آر۔ اے ٹال بوٹ	(۶) سرخ ہندیوں کا معالجاتی رقص
۲۲	ترجمہ از موسیو اقبال حسین۔ ایم۔ اے۔	(۷) پیادوں کی بغاوت (افسانہ)
۳۴	موسیو اقبال حسین۔ ایم۔ اے۔	(۸) گردن کی ورزشیں
۳۷	جناب ایم۔ اسلم صاحب، لاہور	(۹) سکتہ (افسانہ)
۴۰	حکیم محمد حسن صاحب، کراچی	(۱۰) علاج بذریعہ اشغال
۴۱	ترجمہ	(۱۱) معلومات
۴۲	ادارہ	(۱۲) ہندستان میں آبپاشی و برقابی کی ترقی
۴۳	ادارہ	(۱۳) روشنی کس طرح آنکھوں کو متاثر کرتی ہے؟
۴۵	ایڈیٹر	(۱۴) سوال و جواب

قیمت سالانہ: صرف ایک روپیہ || قیمت فی پرچہ: تین آنے

حکیم حافظ محمد سعید صاحب، ایڈیٹر، پرنٹر اور پبلشر نے لطیفی پریس دلی دواڑہ دہلی میں چھپوا کر دفتر محمد سعید صاحب شائع کیا

Each Drop . ہر قطرہ

ہمدرد کے ماء اللحم کے ہر قطرہ میں طاقت، جوانی، خوبصورتی اور زندگی پوشیدہ ہے، اطباء اور ڈاکٹروں کی رائے ہے۔
ہمدرد کا ماء اللحم دوا نہیں ہے بلکہ
بوتل میں تازہ خون

بھرا ہوا ہے، جو خلق سے اترتے ہی رگوں میں دوڑنے لگتا ہے۔
ہر قطرہ جسم میں تندرستی اور جوانی کی نئی لہر پیدا کر دیتا ہے۔

ماء اللحم

زمانہ حاضریہ کی وہ سائنٹی فک پیشکش ہے، جسے بہترین ٹائٹلیم کیا جا چکا ہے
ہمدرد کا ماء اللحم تازہ فواکھات، مقوی میوہ جات، صحت بخش غذاؤں اور
قیمتی دواؤں کے جوہر نکال کر دوا سازی کی جدید ترین مشینوں سے تیار کیا
جاتا ہے، یہ دل، دماغ اور اعضاءِ رئیسہ میں نئی زندگی پیدا کر کے بوڑھوں
میں بھی جوانی کی اُمنگ اور طاقت پیدا کر دیتا ہے،

ماء اللحم - تن درست اور بیمار دونوں کے پینے کی چیز

فائدہ دکا ماء اللحم آپ کو ہر شہر میں ہر اچھے کمیٹیٹ کے ہاں سے مل سکتا ہے،
قیمت فی بوتل پانچ روپے



Aullaham

ہمدرد دوا خانہ دہلی

روزمرہ کی زندگی کے لیے حیاتیاتی سائنس کا علم

اذجناب ڈاکٹر بی بی شیری - ڈی - ایس - سی - ایف - این - آئی - صدر شعبہ علم حیاتیات ڈھاکہ یونیورسٹی۔

دو ایس بھی کام میں دی جاتی تھیں۔ ایک خاص چیز کا ہے "سہ سو بی" کہتے تھے۔ ان کتابوں میں درجہ ذکر کیا گیا ہے۔ ڈاکٹر ایس جو کلاس میں پڑھتا تھا۔ پیدوار اور دیگر ذوال اس وقت شروع ہوا جب علم طب سادہ تھا اور سائنس کے باقیوں میں چلنے اور دوڑوں کی جگہ تھا۔ پیدائش کے اس طرے اگر ایک طرف سندھان ذوال آ رہا تھا اور مشرق کی آہور وید اور یونانی طب کس پر سی کی حالت میں پڑ گئی تھی تو دوسری طرف اہل مغرب ترقی کر رہے تھے وہ مشرقی طبی تصنیفات سے بھی پورا پورا فائدہ اٹھا رہے تھے اور مزید برآں صحیح مشاہدہ، صحیح تشخیص اور پانچ سو بی ذوالوں کے متعلق ایک وسیع علمی تحقیقات کا سلسلہ جنوں نے جاری کر رکھا تھا۔ اسی کا نتیجہ ہے کہ اس نئی دنیا کا نیا مہربان مختلف اقسام کے "ڈیکسین" اور "انجیکشن" استعمال کرتا ہے، قلب اور گردوں کا ایریشن کرتا ہے، دماغ پر عمل جاری کر کے دیوانے کو بہ تیار بنا دیتا ہے۔ بعض انسانی اعضا کی مرمت اس طرح کر دیتا ہے جیسے کوئی زبان کی مرمت کر دے اور "نقل خون" کے ذریعہ نابوس زندگی مریض کی جان بچا لیتا ہے۔ یہ چیزیں حیرت انگیز معلوم ہوتی ہیں مگر حقیقتیں تو حیرت انگیز ہی ہوا کرتی ہیں۔

یہ بھی معجزے کیوں کر وجود میں آئے؟ جو واقعہ دریافتیں ان کا باعث ہوئی ہیں، وہ خاموش کارکنوں کی علمی اور تحقیقاتی سرگرمیوں کا نتیجہ ہیں، وہ سرگرمیاں جو شاندار محلوں میں نہیں بلکہ تنگ و تاریک کوٹھڑیوں میں معمولی آلات اور غربانہ سامانوں کے ساتھ جاری تھیں۔ سب جانتے ہیں کہ کوئی پانچ سو بی ذوال دماغ کا پڑا ہوا تھا۔ وہ ہر وقت اپنی خرد بین کے ذریعہ زندگی کی چھوٹی سے چھوٹی اور ادنیٰ سے ادنیٰ شکلوں کو دیکھتا کرتا تھا۔ اس کے دوست اس کا منہ کھلا اڑاتے تھے اور پوچھتے تھے کہ "بیکٹیریا" (جراثیم) کے اس مطالعہ و مشاہدے سے اہل دنیا کو کیا فائدہ پہنچے گا؟ بعد کو یہی شخص بنی نوع انسان کا ایک بڑا محنت کشیگر بن گیا۔

اس نے مرغیوں کے میضہ کا ایشاد کر دیا جھبیر پت اور مویشیوں کے دہل کا موٹو علاج دریافت کیا۔

ابتدائی انسان جنگلی پھلوں، نباتاتی چیزوں اور شکار کے گوشت وغیرہ پر زندگی بسر کرتا تھا، اور بتوں کا درخت کی چھالوں کا یا جانوروں کی کھالوں کا لباس بنا کر پہنتا تھا۔ اس کے علاوہ کوئی چیز اس کے دائرہ فکر میں نہ تھی۔ قدیم زمانے کے ہندوستانی رشی اپنی خواہشات کو پورا کر کے نہیں بلکہ ان کو ترک یا محدود کر کے مسرت حاصل کرنے کی کوشش کرتے تھے۔ لیکن اس دور بعد میں جو سائنس، ایجادات اور اشتہات کا زمانہ ہے، ہماری ضرورتیں بہت بڑھ گئی ہیں۔ ان میں بعض تو بالکل فضول اور نقصان دہ بھی جاسکتی ہیں۔ لیکن بعض ایسی بھی ہیں جن کے لیے اس نئی دنیا میں ذاتی تحفظ اور ترقی کی بنا پر اخلاقی اور معاشرتی جواز بھی موجود ہے۔

اب ایک تعلیم یافتہ اور ترقی پسند انسان یہ نہیں بھولتا کہ معرفت جنگلی غذاؤں اور لباسوں پر بھروسہ کرنا گاہوں میں اپنی زندگی گزارنے سے ہمیں بہت سی دوسری چیزوں اور مخصوص ایسی خاصہ اشیاء کی ضرورت ہے جنہیں زندگی کو آرام دہ اور مسرت بخش بنانے والی متعدد چیزوں میں تبدیل کیا جاوے۔ لکڑی، کاغذ، ربڑ، کوئلہ، تیل، رنگ، خوبو اور اجزاء، ٹوند، شہد، دودھ، مسرت، جندشالیں ہیں ان محدود چیزوں کی جو ہماری ضرورت یا سب زندگی کے لیے شمار میں نہیں لائی جاسکتیں۔ ان میں سے زیادہ تر چیزیں ایسی ہیں جو حیوانات اور نباتات سے حاصل کی جاتی ہیں۔ اس لیے ہمارا فرض ہے کہ ہم اپنی روزمرہ کی زندگی میں حیاتیاتی سائنس کے حصہ کا اندازہ کریں اور یہ سمجھیں کہ ہم علم حیات کے کس قدر مہربان احسان ہیں۔

ہماری اور نائن درستی کے خلاف جنگ کرنے کے مخصوص موضوع پر نظر ڈالنے سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ انسانی معصیتوں اور تکلیفوں کو کم کرنے میں زمانہ قدیم سے نباتاتی دوائیں استعمال کی گئی ہیں۔ ہندوستان کے اس سائنس کا شہسوار "آیورید" جو چین کو پڑائے زمانے میں آئندہ حصوں میں تعظیم کیا گیا تھا۔ گلاب وہ قدیم تصنیفات دستیاب نہیں ہیں۔ لیکن بعد کو شست اور چمک کی تصنیفیں ظہور میں آئیں جن میں علاج امراض اور عمل برحق کے طریقے درج ہیں۔ اس زمانے میں بعض مہتمم کی خدمت

جوؤں کو خطرناک نہیں سمجھا جاتا تھا کبھی بے تکلف جھنجھٹائی پھرتی تھیں اور ہم ان کے وجود سے بے پروا رہتے تھے۔ پھر جن کی موسیقی ہمارے کانوں کو تکلیف نہیں پہنچاتی تھی۔ لیکن اعداد و شمار یہ بتاتے ہیں کہ دنیا کی تمام لڑائیوں اور فوجی خونریزیوں سے کہیں زیادہ آدمی زہریلے کیڑوں مکوڑوں اور خطرناک جراثیم کے باعث ہلاک ہوئے ہیں۔

صرف ایک مرض یعنی "کالا آزار" کی مثال لی جیسے۔ انیسویں صدی میں اس بیماری کے باعث بنگال اور آسام میں ہزاروں بلکہ لاکھوں آدمی ہلاک ہو گئے۔ جو لوگ بیمار نہ تھے، ان میں سے صرف دو فی صدی مریض بمشکل صحت یاب ہوتے تھے۔ باقی سب کے سب لقمہ اجل ہو جاتے تھے۔ پورے پورے اضلاع ویران ہو گئے اور بعض مرتبہ تو خاندان بھر میں کوئی ایک آدمی بھی دوسروں کو روکنے کے لیے نہ بچ سکا۔ "ایوینٹھ" ڈاکٹروں نے کوئین کی بڑی بڑی مقداریں مریضوں کو کھلائیں، "بومیوینٹھ" ڈاکٹروں نے بھی گوبیاں اور دوائیں دیں۔ یونانی اطباء اور یورپک کوریاجوں نے بھی یونان و ہندستان کے قدیم علم و فن سے استفادہ کیا مگر کوئی ترکیب علاج کارگر نہ ہوئی۔

آخر انیسویں صدی کے آخر سال یعنی سنہ ۱۹۰۰ء میں ایک نیا واقعہ نمودار ہوا۔ ایک سپاہی کی تلی میں جو کالا آزار سے مرگیا تھا لبش میں نے وہ جرثومہ دیکھا جس سے یہ مرض پیدا ہوا تھا۔ بعد کو مزید جراثیم خردبینوں سے جانچے گئے اور جسم انسانی سے باہر ان کو تربیت دے کر ان کا غائر مطالعہ کیا گیا اور اب یہ بات پایہ تحقیق کو پہنچ گئی کہ یہی جرثومہ جو ایک "بڑکھی" کے کاٹنے سے پھیلتا ہے کالا آزار کا باعث ہے۔

اس طرح کی ایک دوسری مثال بھی پیش کی جاسکتی ہے۔ کرشتہ پانچ سو برس کے دوران میں فاتح اور مفتوح دونوں فوجیں تائفس کے باعث مبتلائے مصیبت رہی ہیں۔ روس پر حملہ کرنے میں پرنسین کی فوجوں کی تباہی کا ایک بڑا سبب یہ مرض بھی تھا۔ پہلی عالمگیر لڑائی میں بھی مشرقی محاذ پر یہ بیماری متعدی صورت میں پھیل گئی تھی۔ سنہ ۱۹۱۵ء اور سنہ ۱۹۱۶ء میں تقریباً ۱۵۰,۰۰۰ آدمی اسکا سے سائبریا روس میں مر گئے۔ لیکن جن میں دو تہیں جو مشرق سے مغرب کو منتقل کی گئیں، وہ مرض میں مبتلا نہیں ہوئیں۔ یہ جگہ "ہائین" (دفعہ ان)

پاگل کہتے کے کاٹنے کا علاج اسی کا مریض منت ہو مزید برآں اس کی تحقیقات اور جرمن ماہر جراثیم کاخ کی دوا بنیوں نے دفع سمیت سر جری "کارا" صاف کیا۔ انھوں نے یہ راز معلوم کر لیا کہ زخموں میں پیپ پڑنے کا زہریلے جراثیم سے کیا تعلق ہے اور یہ ثابت کر دیا کہ یہ جراثیم خود بخود پیدا نہیں ہو جاتے، بلکہ خارجی ذرائع سے انسانی جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ سی نظریہ کو مشہور برطانوی سرجن سٹر نے اختیار کیا اور سنہ ۱۸۶۷ء میں علی تجربات کے ذریعہ یہ ثابت کر دیا کہ زہر باد و اوس کے استعمال سے زخموں میں پیپ پڑنے کا عمل روکا جاسکتا ہے۔

سٹر نے یہ دیکھا کہ جسم کو اگر سخت ترین صدمات بھی پہنچیں تو اس حالت میں کہ جلد کٹی یا پھٹی نہ ہو ان کو اچھا کیا جاسکتا ہے۔ لیکن جلد کو نقصان پہنچ گیا ہے تو گوشت کی وہ خیر ناک بوسیدگی شروع ہو جاتی ہے جو لاتعداد موت کا باعث بنتی ہے۔ اس لیے سٹر نے یہ دلیل پیش کی کہ جیسا کہ نومی پیکر نے ثابت کیا ہوا خود اس کا عقیدہ بھی ہے، اگر پیپ پڑنے کا سبب خارجی جراثیم کی موجودگی ہے تو وہ جراثیم کو زخموں سے دور رکھے گا اور مریض کو اچھا کر دے گا۔

لیکن سوال یہ تھا کہ یہ نتیجہ کیوں کر حاصل کیا جائے؟ ہوا ایک ایسی چیز ہے جو ہر جگہ گھس جاتی ہے اور اسی ہوا میں لاکھوں جراثیم موجود ہوتے ہیں۔ سٹر نے پہلے کاربونک سید استعمال کیا لیکن بعد کو ایک بیکاری کی دوائی ہپوار کے ذریعہ زخم کے بدلے آس پاس کی ہوا کو جراثیمی سمیت سے پاک کرنا شروع کیا۔ آخر کار اس نے یہ فیصلہ کیا کہ جو چیزیں بھی زخم سے مس ہوں یا اس کے قریب آئیں سب پر لاتعداد جراثیم کا عمل کیا جائے، مثلاً ڈاکٹروں کے ہاتھ، مریضوں کے لباس اور بستہ جراثیمی آلات، زخموں کی پٹیاں وغیرہ اور ان کے علاوہ کمرہ جراثیمی کی تمام چیزیں جراثیم سے پاک کی جائیں گئیں۔ اس طرح "زہرنا سر جری" وجود میں آئی، اور وہ ہسپتال جو موت کے گھر کہے جاتے تھے اور خون اور پیپ سے آلودہ رہا کرتے تھے مریضوں کے تحفظ و علاج کے لیے "جائے پناہ" اور "شفابخانوں" میں تبدیل ہو گئے۔

طبی و دوائی سائنس سر جری کے علاج خاص طبی و دوائی سائنس میں بھی خردبین کے باعث ایک حیرت انگیز انقلاب آگیا۔ انیسویں صدی کے آخری دس سال سے پہلے کسی آنکھ نے طاعون کا جرثومہ نہیں دیکھا تھا۔ ایسویں و

خون دیت والے اور لینے والے کی خون کی نوعیت کا تعلق کسی مشترک قسم یا جاعت سے نہ تو نقل دم کا اصل کا رگ اور شفا بخش ثابت ہوتا ہے۔ آج بہ چاروں قسموں کے خون ریفیجریوں میں رکھے جاتے ہیں، اور صرف ایک نیلی خون کی اطلاع یہ خور استعمال کے لیے درست یا بے درست ہو سکتے ہیں، اور اکثر حیوانی جہاز کے ذریعہ ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچا دیے جاتے ہیں۔ اس سلسلہ میں ایک مزید ترقی یہ ہوئی ہے کہ اب خون کی بجائے خور یا سرمہ استعمال کیا جانے لگا ہے جو غیر محدود مدت تک اچھی حالت میں رکھا جا سکتا ہے۔

ڈی سائنس کی ایک دوسری شاخ، پلاسٹک سرجری ہے۔ یہ بھی سنہ ۱۸-۱۹۱۴ء کی جنگ کی پیداوار ہے، اس لڑائی کی سخت دشدید گولہ باریاں اور ہرباریاں انسانی اعضا کو کاٹ چھانٹ کر جسم کو اتنا بدلتا اور بول ناک بنا دیتی تھیں کہ مریض کی شفا پائی کے بعد بھی اس کی شکل دیکھنے سے ڈر معلوم ہوتا تھا اور بعض صورتوں میں انسانی نگاہوں کے لیے ناقابلِ برداشت ہو جاتی تھیں۔ اس لیے یہ کوشش کی گئی کہ مصنوعی اعضا کے ذریعہ ایسے زخمیوں کی وہی شکل و شبابت حتی الامکان واپس لائی جائے۔ پلاسٹک سرجری، ”اسی سے وجود میں آئی اور“ اس فن میں ایسی حیرت انگیز ترقی ہو گئی ہے کہ زخمی سپاہی بنی مصنوعی شکل و صورت کے ساتھ اس طرح ٹھکرائے جاسکتے ہیں کہ ان کی بیوی اور بچے ان کو دیکھ کر خوف زدہ اور لرزہ برآمد نہ ہو جائیں۔ فرض کیجیے کہ اگر کسی آتش زدہ مکان سے کوئی ایسی عورت نکالی جائے کہ اس کا چہرہ، ہانک یا ہجوس جھل گئی ہوں تو اسے پھر یہ آسانی قبول صورت بنایا جاسکتا ہے اب پلاسٹک سرجنوں کے پاس ایسی فلم سٹار اور اکیڑیں بھی آتی ہیں، جو حسین ہونے کے باوجود اپنے کسی خاص عضوی نقص کو دور کرنا چاہتی ہیں۔

سبک دستی اور جوڑ توڑ والی سرجری میں جو حقیقت ایک قسم کی ”جیاتیاتی انجینئرنگ“ ہے، چند حیرت انگیز مثالیں کی گئی ہیں۔ مثلاً اب یہ ممکن ہے کہ ایک مرد شخص کی آنکھیں نکال کر ایک ایسے شخص کے چہرے میں لگا دی جائیں جو کسی حادثہ کے باعث اپنی آنکھیں کھو چکا ہے۔ اس کے بعد وہ اپنی آنکھوں سے دیکھنے کی بجائے دوسرے کی آنکھوں سے دیکھنے لگے گا۔ بعض مغربی سپتا لوں میں تو اب یہ تجربہ پیش ہے کہ خون کے بنک کی طرح ”آنکھوں کے بنک“ رانی واپس

کا ایک شان دار جسم کا زنا مہم تھا جو مینی تھا اس بات پر کہ جرموں نے اس مرض کے منتقل ہونے اور پھیلنے کا زراعتی نیک طریقہ سے معلوم کر لیا تھا۔ وہ یہ تھا کہ سپاہیوں کو جسم کی جڑیں بعض خردبینی نامی اجسام کو اپنے ساتھ لیے پھرتی ہیں اور ایک جسم سے دوسرے جسم تک منتقل کرتی ہیں۔

پہلی جنگ عظیم کی ایک دوسری اہم دریافت ”نقل خون“ کے متعلق تھی، جس کے ذریعہ مرنے ہوئے آدمی کی جان نچالی جا سکتی تھی۔ سنہ ۱۹۰۲ء میں پاپائے روم انوسٹ ہشتم کی حالت ایسی ہو گئی تھی کہ لوگ بے فیصلہ نہیں کر سکتے تھے کہ وہ مردہ ہے یا زندہ ہے۔ جب تمام معالجات بے کار ثابت ہوئیں تو ایک طبیب نے یہ اعلان کیا کہ اگر کسی نوجوان کا تازہ خون لے ل جائے تو وہ مریض کو اچھا کر دے گا۔ یہ پیش کش فوراً منظور کر لی گئی۔ چار نوجوانوں کا خون پاپائے موصوف کے جسم میں منتقل کیا گیا مگر وہ جان بڑ نہ ہو سکا۔ بعض دوسرے طبیعوں نے بھی مختلف وقتوں میں نقل دم کے تجربات کیے۔ لیکن ان کو کامیابی نہ ہوئی، بلکہ اکثر یہ تجربات خطرناک ثابت ہوئے۔ تاہم اس میں کوئی شک نہیں کہ یہ خیال اور نظریہ صحیح تھا۔ اس طریقہ کو کام میں لانے میں مندرجہ ذیل دور کا دیش موجود تھیں۔ (۱) خون دینے والے فریق سے جو خون منتقل کیا جاتا تھا وہ خون لینے والے مریض جسم میں آکر لوہڑوں کی صورت اختیار کر لیتا تھا۔

(۲) اگر دیے والے فریق اور لینے والے فریق کے خون میں مطابقت و یکسانیت نہ ہوتی تھی تو خطرناک نتائج پیدا ہو جاتے تھے۔

اب ان تمام مشکلات پر عبور حاصل کر لیا گیا ہے اور آج ہمارے پاس خون کے محفوظ ذخیرے ہر وقت ”بنکوں“ کی صورت میں موجود رہتے ہیں جو طرح طرح کے فوری علاج کو لیے استعمال کیے جاسکتے ہیں، خواہ کوئی مریض بے حد کم زور ہو گیا ہو، یا میدان جنگ یا صنعتی کارخانے میں یا سڑک کے حادثہ میں کوئی شخص زخمی ہو گیا ہو یا چہ کو پیدائش اولاد کے وقت کثیر مقدار میں خون آ رہا ہو، یا معدے، گزروں یا آنتوں سے اخراج خون ہو رہا ہو۔

بہزنی اس لیے ممکن ہوئی ہے کہ جرم سائنس دان لینڈ سٹینر نے یہ معلوم کر لیا تھا کہ انسانی خون کو صرف چار قسموں یا اجساموں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے اور اسی نظریہ کے مطابق اگر

مان اور مجھ

از مس مہر المصباح - بی بی، ایس، بشیر مدد
کے مراکز بدل دیتی ہے بشرطہ کہ وہ خود غرضی میں اس قدر آگے
نہ بڑھ سکے جو کہ اپنی خواہشات نفس پر دنیا کی برتے کو قربان
کرنے پر تمل جائے۔ اس قسم کی عورت سے مجھے جوش نہیں
ہیں تو ایک ایسی عورت کو ملے رہی ہوں جس کی طبیعت
میں کوئی بنیادی گناہ پیدا نہ ہو چکا ہو اور جس کی فطرت نہ
بدل چکی ہو۔ اس کی خواہشات تو ضرور بدلی ہوئی ہوں لیکن
طبیعت میں ابھی اتنی نچل باقی ہو کہ اگر فطرت انسانی تقاضا
کرنے تو اس کا عورت پن پھر سے لوٹ آئے۔ حالہ ہونے
کے بعد اپنے پروگرام میں فرق آجائے سے خواہ کچھ گھڑائے،
لیکن اسقاط حمل اور قتل اولاد پر نہ آئے۔ ہاں تو میں یہ
کہہ رہی تھی کہ ایسی عورت کی ذہنیت میں استقرار حمل غیر
شعوری طور پر رفتہ رفتہ تبدیلی پیدا کر دیتا ہے۔ نہ صرف
ذہنیت میں بلکہ اس کے پورے جسم میں ایک گونہ تبدیلی
واقع ہو جاتی ہے۔ شروع شروع میں تو وہ بڑی گھڑتی ہے
اور اپنے آپ کو ایک بدتمت عورت سے تغیر کرتی جو۔
لیکن جوں جوں جنین اس کے گوشت، پوست اور خون
سے پرورش پا کر بڑھتا ہے اور ایک روز اچانک وہ محسوس
کرتی ہے کہ کوئی ذی روح ہے جو اس کے اندرون میں
نقل و حرکت کر رہا ہے تو وہ بھی دل چسپی سے بغیر نہیں رہ
سکتی۔ آہستہ آہستہ اس کی بیرون خانہ اہم کی دلچسپیاں

استقرار حمل کے بعد ایک عورت کی زندگی کئی حیثیات
سے بہت کچھ بدل جاتی ہے مثال کے لیے جس ان عورتوں
کی زندگیوں کو لیتی ہوں جو نگر بلو زندگی سے باہر کر ایسے معاملہ
زندگی میں دل چسپی لینے لگتی ہیں جو فی الواقع مردوں کے دائرہ
عمل میں آتے ہیں۔ مثلاً ایک عورت جو سیاست میں قدم
رکھتی ہے، اپنے خاوند کے کاروبار میں عملی حصہ لیتی ہو نکھیں
اور تماشوں سے بھی اسے کافی دل چسپی ہے، تینس، بڈ
منگٹن اور اسی قسم کے دوسرے کھیلوں کے مقابلوں میں
شریک ہوتا ہے بغرض اس کی تمام دل چسپیاں درون خانہ
کے بجائے بیرون خانہ والے کاموں کی نذر ہو جاتی ہیں۔
چوں کہ وہ ہے عورت، اس لیے اسے بھی سفر نہیں کہ وہ
ایک نہ ایک دن ماں بننے کی ابتدائی منزلوں میں قدم رکھے۔
مجھے معلوم ہے کہ وہ ان دلچسپیوں کے ساتھ بچے کی پرورش تو
رہی درکنار روزانہ تک اس کے شکی جمل کے بوجھ کو برداشت
نہیں کرنا چاہے گی۔ وہ بچوں سے دل چسپی تو رکھتی ہوگی لیکن
وہ سب جذباتی نوعیت کی ہوگی۔ اسے یہ کسی طرح پسند نہ
ہوگا کہ وہ ان میں اس حد تک عملی دل چسپی لینے لگے کہ اس
کے روزمرہ کے لگے بندھے پروگرام میں فرق آجائے۔ لیکن
افسوس کہ قدرت کے مقتضیات اس پروگرام سے مطابقت
نہیں رکھتے۔ استقرار حمل کے بعد قدرت اس کی دلچسپیوں

پر اور اسی پوشش سے نئی نئی طبی تحقیقیں وجود میں آجاتی
ہیں جو آئندہ چل کر شہریوں کے لیے مفید ثابت ہوتی ہیں۔
اس میں شک نہیں کہ اب جو پرامن زمانہ آئے گا اس میں بہت
سی ایسی ماحولاتی ترکیبیں ظہور میں آئیں گی جن کی ترقی میں
ماہر حیات، ماہر کیمیا اور ماہر طبیعیات نے پورا پورا حصہ لیا
ہو اور ایک وقت وہ آئے گا جب کہ طبی سائنس جواب تک
امراض و علاج کے مطالعہ میں مصروف رہا ہے، صحت
و تن درستی کو برقرار رکھنے کے نوٹ طریقوں کی تلاش میں
مصروف ہو جائے گا۔

بقیہ مضمون صفحہ ۵ : یہی رکھے جائیں۔ ابھی صورت حال
یہ ہے کہ خون کی مختلف قسم کے باوجود مردے کی آنکھ زندہ
انسانی آنکھ کی جگہ کام دے سکتی ہے۔ لیکن ۲ گھنٹوں کے
بعد اول الذکر کام نہیں دیتی۔ یعنی اس میں بنیادی دلچسپی
نہیں آسکتی۔ اسی لیے سردست یہ ضرور ہے کہ اس "بینک"
نے ذخیرہ چشم سے جلد از جلد کام لیا جائے۔

جنگ ایک بہت ہی بڑی اور تباہ کن چیز ہے،
لیکن اس کا صرف ایک تلافی کن پہلو یہ ہے کہ بدترین مخالفا
حالات میں انسان اپنی زندگی برقرار رکھنے کی کوشش کرنا

م ہونے لگتی ہیں اور بہت زیادہ عرصہ نہیں گزرتا کہ اس کا پتا اندرون، مرکز دل چسپی بن جاتا ہے۔

عزیز درشتہ داروں کی نگاہ میں بھی اس عورت کی زنت بڑھ جاتی ہے اور خاوند بھی چاہتا ہے کہ اس پر مگرز رام پہنچائے۔ عرض جیسے جیسے اس کے ماں بننے کا وقت فریب آتا جاتا ہے وہ ہر شخص کے لیے قابل عزت و احترام بنتی جاتی ہے اور اس کی اپنی دل چسپیاں تو بالکل ہونے والے بچہ پر تمام کی تمام مرکوز ہو جاتی ہیں۔ وہ خود بخود بار نکلتا سہیلوں کے اجتماعات میں شریک ہونا بالکل ترک کر دیتی ہے۔ اب اس کی ایک خواہش رہ جاتی ہے اور وہ یہ کہ وہ بچہ جسے اتنی محنت و لہکیر اٹھا کر اس نے اپنے خون سے سنبھالا ہے، خیریت کے ساتھ صحیح و سالم دنیا میں آجائے۔ چوں کہ ماں بننے کے سلسلے میں ایک عورت کو کافی تکلیفوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس لیے بچے کی دیکھ بھال سے متعلق اسے بہت کچھ مینا دی صول خود بہ خود آجاتی ہیں کہ جنہیں وہ بغیر ماں بننے سمجھنا اور سیکھنا چاہتی تو برسوں سے بھی اس کی سمجھ میں نہ آتے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ایسی عورت کو اس سلسلے میں بھر کچھ جانتے اور سیکھنے کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔ اسے ماہرین اور واقف فن عورتوں کی بھر بھی ضرورت رہتی ہے جو اسے تو بات کے چکر میں نہ پھنسنے دیں اور صحیح صحیح تعلیم دے کہ اس قابل بنا دیں کہ وہ بچے کی نفسیات اور اس کی ابتدائی ضرورتوں کو سمجھ سکے تاکہ ماں اور بچے میں اول ہی روز سے ایک قسم کی مفاہمت پیدا ہو جائے اور ماں اپنے بچے کی ایک ایک حرکت کو سمجھنے لگے اور بچہ اپنی ماں کی نقل و حرکات کے معنی محض ایک نظر میں سمجھ جائے۔

اب میں یہ بتاؤں گی کہ وہ کیا چیزیں ہیں جو ایک اوسط درجے کا بچہ و سالم دماغ رکھنے والی ماں اپنے بچے کے متعلق بالکل پہلے ہی روز سے جان جاتی ہے بلکہ ایک ذہنی عورت تو پیدا ہونے سے بہت پہلے بتا سکتی ہے کہ اس کا بچہ کن عادات کا حامل ہوگا۔ بہر حال رحم میں بچہ اپنی ماں ہی کے خون و پوست سے پرورش پاتا ہے اور یہ بھی متحقق ہے کہ جسمانی ساخت ہی نہیں بلکہ بہت سی عادات و خصلت بھی بچہ اپنے باپ سے ورثہ میں لے کر آتا ہے۔ دورانِ حمل یہاں ماں کو اپنے بچے سے متعلق بہت کچھ تجربات ہو جاتے

میں خوش گوار بھی اور ناخوش گوار بھی۔ اور خود بچہ بھی مدام میں اپنی ماں کے متعلق بہت کچھ جان لیتا ہے، اگرچہ اس کا یہ جانتا بہ حالت شعور نہیں ہوتا۔ لیکن یہ غور سے کہ اس کے یہ غیر شعوری اثرات پیدا ہونے کے بعد بھی باقی رہتے ہیں۔ اگر اس دورانِ حمل میں زیادہ نقل و حرکت کی عادی رہی ہے تو وہ پیٹ سے یہ عادت لے کر آئے گا اور کافی بے چین رہے گا۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ بعض بچے پیدا ہوتے ہی چاہتے ہیں کہ گود میں لے کر انہیں کوئی بلاتا۔ انہیں بغیر اس کے چین ہی نہیں رہتا۔ بلانا نہ کر دیں۔ تو وہ رونا مچنے لگتے ہیں۔ یہ عادت وہ پیٹ ہی سے لے کر آئے ہیں لیکن اس کے برعکس اگر حاملہ زیادہ نقل و حرکت کی عادی نہیں رہی ہے اور آرام زیادہ کرتی تھی تو وہ بچہ بھی آرام سے گود میں لیٹا پسند کرے گا۔ جاؤ گے تو روئے گا۔ اس حقیقت کے پیش نظر اس بات کو کہ ایک بچہ اپنی ماں کی عادت کو پیٹ ہی میں جان لیتا ہے۔ اس بھی ایک حد تک ایسے پتے کو جانتی ہے بعض پتے پیٹ ہی میں۔ بے چین ہونے میں اور وہ اسی وقت سے اندازہ لگا لیتی ہے کہ یہ بچہ چھین ستم کا بچہ ہے۔ بعض پتے پیٹ ہی میں پرسکون رہتے ہیں اور ماں اندازہ لگا لیتی ہے کہ یہ بچہ بے چین نہیں ہوگا پیدا ہونے کے بعد بھی آرام سے لیٹا رہے گا۔ میں یہاں رحم میں بچوں کے عجیب ہونے یا خاموش قسم کا ہونے کے اسباب پر بحث نہیں کروں گی بلکہ ایک علمی و موضوع ہے۔ جس چیز کو زیر بحث لانا چاہتی ہوں وہ یہ ہے کہ ماں اور بچے کا تعلق ایسا نہیں ہے کہ پیدا ہونے کے بعد باقی نہ رہے۔ بلکہ مشاہدہ یہ بتاتا ہے کہ جو غفلت دورانِ حمل میں ماں اور بچے کے درمیان پیدا ہو چکا ہے اسے جاری رکھنا چاہیے۔ لیکن یہی وقت ممکن ہے کہ جب اس نقطہ دودھ ہی پلا کر فنا نہ ہو جائے۔ بلکہ اپنے بچے کی تمام دیکھ بھال بنفس نفیس خود اپنے سر لے۔ ملازموں اور اناؤں پر نہ جھوٹے اسے اپنے بیٹے سارے دن کا کام بنائے اور اپنے بچے کو ہمہ وقت اپنی نظروں کے سامنے رکھے۔ اس بچے کو اس ماں کے علاوہ جس نے اس بچے کو اپنے پیٹ میں رکھا ہے کسی دوسری عورت کے لیے یہ ممکن نہیں ہے کہ وہ اس بچے کی نفسیات اور ضروریات کو اچھی طرح سمجھ سکے اور اس کی تربیت اس انداز پر کرے کہ وہ بڑا ہو کر ان تمام اعلیٰ خصوصیات کا حامل ہو جو ایک اعلیٰ درجے کے انسان میں ہونی چاہئیں۔ بہر حال اگر

یہ ممکن نہ ہو تو شخص بھی اس بچے کی پرورش کرے وہ بالکل پیدائش کے وقت ہی سے اس کی دیکھ بھال کرتا ہوا درجہ اولیٰ تک وہ بچہ اسی کے ہاتھ میں رہے۔ مختلف قسم کے آدمیوں کی تحویل میں نہ دیا جائے کہ یہ صورت قطعی طور پر بچے کی بہت سی قوتوں کو پورے طریق پر نشو و نما بننے سے روک دے گی۔

ماں اور بچے کا تعلق پیدا ہونے کے تین چار روز بعد ہی سے قائم ہو جاتا ہے اور وہ بہت جلد ایک دوسرے سے مانوس ہونے لگتے ہیں۔ اس نے زمانہ تعلیم میں ایک عورت کو بچا کہ اس نے پانچویں روز اپنے نوںوہ بچے سے اچھی خاصی دوستی پیدا کر لی۔ اور ایک مہینہ بعد تو وہ اپنی ماں کا ہاتھ جو وہ اس پر رکھ لیتی تھی پکڑنے لگی کوشش کرنے لگا۔ بہت جلد وہ ایک دوسرے سے کافی مانوس ہو گئے۔ ان کا یہ تعلق روز بروز گہرا ہوتا گیا۔ یہاں تک کہ ماں کی اچھی شخصیت کے اثر سے اس کی انفرادیت بھی تدریجاً پالنے لگی۔

سب سے پہلی ملاقات ایک ماں کی اپنے بچے کو دودھ پلانے کے وقت ہوتی ہے۔ جب بچہ بھوک سے بے تاب ہوتا ہے اور چاہتا ہے کہ بھوک کی وجہ سے جو احساس تکلیف ہو رہا ہے وہ کسی طرح جلد جاتا رہے، تو ماں اسے اٹھا کر اپنے سینے سے لگا لیتی ہے اور دودھ پلا دیتی ہے۔ دودھ پیٹ میں پڑتے ہی بچہ سکون سے ہو جاتا ہے۔ یہی تجربہ جب اسے بروز ہوتا ہے تو وہ ماں سے محبت کرنے لگتا ہے وہ سمجھنے لگتا ہے کہ اس کی بھوک کی تکلیف اس کے پاس آنے ہی رفع ہو جاتی ہے۔ یہ واسطہ گویا سب سے پہلا واسطہ ہوتا ہے جس کے ذریعہ ماں اور بچہ دونوں ایک دوسرے کو اچھی طرح جان جاتے ہیں۔

عام طور پر چھوٹا بچہ حالت سکون میں سوتا یا ڈبے اور جاگتا کم ہے۔ دودھ پینے کے بعد بھی بعض اوقات جاگتا رہتا ہے اور اگر کوئی اس سے کھیلے تو وہ بھی جواب میں دلچسپی کا اظہار کرتا ہے۔ ہونٹوں پر اٹھ لی رکھنے اور ہٹانے سے مسکراتا ہے۔ بیگو یا اس کے سکون کا وقت ہو، اگر بچہ تن درست ہے تو بے چینی اور گھبراہٹ فقط بھوک ہی کی وجہ سے لاحق ہوتی ہے یا پھر کسی جسمانی تکلیف کی وجہ سے ہوگی۔ بعض بچے ایسے بھی ہوتے ہیں کہ دودھ پینے کے بعد بھی مچلتے اور روتے رہتے ہیں اور بہت دیر گود میں لے کر سلائے اور کھلاتے رہنے کے بعد سکون پذیر ہوتے ہیں۔ یہ کیفیت ان کی کسی جسمانی

تکلیف کی وجہ سے نہیں ہوتی۔ بلکہ بغیر کسی تکلیف کے بھی وہ خاصی خاصی دیر بے چین سے رہتے ہیں۔ ایسے بچوں کو سنبھالنے کا یہ طریقہ ہے کہ انھیں اسی طرح دیر تک چھینے چھوڑ دینا چاہیے۔ بلکہ ماں کو چاہیے کہ ان کے رونے کا سبب معلوم کرے اور ہر ممکن طریق پر ان کو محبت و پیار سے خاموش کرے۔ غصہ و نفرت کو پانچ چھ مہینے کا بچہ سمجھنے لگتا ہے اور بچہ کے ساتھ اس قسم کے شدید جذباتیے ہونے سے معاملہ کرنا انھیں اتنا بگڑتا ہے۔ اس سے ان میں یا تو غصہ پیدا ہوگی یا پھر وہ اس قدر ڈر جائیں گے کہ جس سے ان کی بہت سی دائمی صلاحیتوں کے دب جانے کا اندیشہ ہے۔ اگر انھیں صحیح طریق پر سنبھالا اور سکون پر لے آیا جائے تو کچھ عرصہ بعد ان کی یہ کیفیت خود بخود کم ہو کر جاتی رہے گی۔

جب بچہ چھوٹا ہوتا ہے، اتنا چھوٹا کہ اسے نہ پیشانی کا ہوش ہوتا ہے نہ پاخانے کی خبر، تو وہ وقت ماں کے لیے نہایت ہی صبر آزما ہوتا ہے۔ ایسے ایسے نا وقت وہ اسے تکلیف دیتا ہے کہ بس بیان نہیں کیا جاسکتا۔ ہر چند ماں اس کا بہت خیال رکھتی ہے کہ بچہ جب بھی فانی ہو اپنے ہناچے پر یا پوڑے میں ہو۔ لیکن پھر بھی اگر ذرا اس کی طبیعت صحت سے منحرف ہو گئی ہے، تو اب کچھ نہیں کہا جاسکتا کہ کدھر کدھر ہوگا کبھی تو عین گود میں کپڑوں کو خراب کر دیتا ہے اور کبھی بناچے سے ہٹ کر فرش پر۔ یہ سب تکلیفیں اپنے بچے کی تربیت کے خاطر خود اس کی ماں ہی کو اٹھانی چاہئیں۔ گھر کے دوسرے کاموں کے لیے تو بے شک نوکر اور دوسرے لوگ ہوں جو اس کا ہاتھ بٹائیں، لیکن بچے کے پیشاب پاخانے کے معاملہ میں براہ راست ماں کی نگرانی کی ضرورت ہے۔ اس موقع پر ماں چاہے تو حسن تدبیر سے بچے میں یہ احساس پیدا کر سکتی ہے کہ شعور آتے ہی وہ خود بخود کدو کا رخ کرنے لگے اور ماں کو معلوم ہو جائے کہ اب بچہ کیا چاہتا ہے۔ اسی سے بچے میں ضبط نفس پیدا کیا جاسکتا ہے اور غلط اور نقصان رساں چیزوں سے بچنے کے احساس کو جگایا جاسکتا ہے۔

بعض ڈاکٹر اور زریں بچوں کو دودھ پلانے اور غذا دینے کے اوقات کی بڑی سختی سے پابندی کرتی ہیں کہ اس عمر میں بچے کو دو دو گھنٹے بعد دودھ دیا جائے اور اس کے بعد تین تین گھنٹے بعد۔ پابندی اوقات اپنی جگہ بلاشبہ نہایت اچھی چیز ہے۔ میں اس کی مخالفت نہیں کر رہی۔ لیکن اس میں

مشین کی سی یکسانیت کی ضرورت نہیں۔ بچے کی نفسیات اور واقعی ضرورتوں کا پورا پورا لحاظ رکھنا چاہیے۔ متعدد بالریا ہوتا ہے کہ جہاں بچے کے پیٹ میں تھوڑا سا دودھ گیا اور بھوک کے احساس کی شدت کم ہوئی اور وہ اگر بہت ہی چھوٹا ہے تو سو گیا یا پھر کھیلنے لگا۔ اس لیے ہو سکتا ہے کہ ایک کھنٹہ بعد ہی بچہ دودھ مانگ بیٹھے اور شدت بھوک سے بیتاب ہو کر رونے لگے۔ اب اگر آپ ایسے موقع پر پابندی وقت پرچی رہیں تو بچہ قوروتے روتے ہلکان ہو جائے گا اور چونکہ واقعی بھوک کی وجہ سے رو رہا ہے اس لیے اس کے خاموش کرنے کی دودھ پلانے کے علاوہ کوئی دوسری صورت ہے بھی نہیں۔ بچے کی عادات اور رجحانات کے مطالعہ کرنے کے مواقع دودھ پلانے کے علاوہ اور بھی بہت سے ہیں مثلاً اس وقت جب کہ اسے آپ نہلا میں یا اس وقت جب کہ وہ محض چار پائی پر لیٹا ہو یا اس وقت جب کہ آپ اس کا نیپ کن یا کپڑے بدل رہی ہوں۔ غرض ماں اور بچے کا تعلق ایسا نہیں ہے کہ زیادہ سے زیادہ دودھ پلاتے وقت رہے اور پھر نہیں۔

اگر آپ نے بچوں پر آیا رکھ چھوڑی ہے اور وہی وقت بچے کی دیکھ بھال کرتی ہے، آپ کے پاس تو محض دودھ پلانے کے وقت بچہ آتا ہے اور بس، تو اس صورت میں آپ اپنے بچے کے رجحانات و میلانات سے بالکل بے خبر ہوں گی وہ محض ہوگا تو آپ کو کبھی نہیں چلے گا کہ وہ ناراض کیوں ہو۔ وہ دل ہی دل میں تجھے گا اور اس کا اثر کبھی شدید صند کی صورت میں ظاہر ہوگا اور کبھی کبھی دورے کی شکل میں۔ آپ اس صورت حال کو دیکھ کر گھبر جائیں گی۔ اس لیے کہ آپ اپنے بچے کو بالکل ہی نہیں جانتیں۔ اس کے برعکس اگر بڑے آپ خود اپنے بچے کی نگرانی رکھتی ہیں، دودھ کے وقت دودھ پلاتی ہیں، کبھی اپنی گود میں لے کر اس سے کھیتی ہیں آپ اس کے خوش ہونے کو بھی جانتی ہیں اور بخیدہ ہونے کی کیفیت سے ہی واقف ہیں وہ جب بھوک سے تنگ آکر آجاتا ہے تو کھنٹیوں چل کر آپ کی گود میں سر مارنے لگتا ہے اور زبان حال سے دودھ کا مطالبہ کرتا ہے تو آپ بھی فوراً سمجھ جاتی ہیں کہ اب یہ بھوکا ہے۔ اسے دودھ پینا چاہیے۔ اس کی بھوک کی شدت دیکھ کر علم ہی اس کی حرکات سے جو جاتا ہو۔ زیادہ بھوک میں بچہ سخت بیکراہی کا مظاہرہ کرتا ہے، اور کم بھوک میں اس قدر زیادہ بے چینی کا اظہار نہیں کرتا۔ البتہ

بچے سے متعلق یہ تمام خبرات و معلومات اسی وقت حاصل ہوتی ہیں جب ماں خود اپنے بچے کی پرورش کے معاملے کو براہ راست اپنی ذاتی تحویل میں لیں اور ملازموں اور آیاؤں پر چھوڑیں۔ اگر دودھ پلانے کے لیے کوئی ناوغیرہ رکھی جائے تو اس کا کام بجز دودھ پلانے کے اور کچھ نہ ہونا چاہیے۔ بانی دیکھ جائے اور رکھ رکھاؤ خود ماں اپنے ہاتھوں سے انجام دیں کہ آپ کے بچوں میں خود اعتمادی اور کیرکڑ کی دیگر اعلیٰ خصوصیات اسی راہ سے پیدا ہوں گی۔ مجھے معلوم ہے کہ عورتیں اس کے لیے اپنے وقت اور جہاں حسن کی قربانی اس وقت تک دیں کہ تیار نہ ہوگی جب تک کہ ان کی زندگی کا نصب العین نہ بدل جائے وہ اس پر ایمان نہ لے آئیں کہ ان کی کارگزاریوں کا دائرہ عمل گھر کے اندر ہے، باہر نہیں۔ انھیں وہ ذمہ داریاں جن کے اٹھانے کے لیے قدرت نے مرد کو بنایا ہے سرے سے انہیں سرسبز ہی نہیں چاہییں۔ اگر ضرورتاً گھر سے باہر کے معاملات میں حصہ لینے کی نوبت بھی آجائے تو ان میں اتنا شعور ہونا چاہیے کہ وہ گھراور بچوں سے متعلق ہر ذمہ داری قدرت نے ان پر ڈالی جو ان کے پورا کرنے میں کوتاہی نہ کرنے پائیں۔ میں اس قدر تنگ نظر نہیں ہوں کہ خالی اوقات میں عورتوں کو صحت بخش مشاغل میں حصہ لینے سے روکوں۔ دو ٹینس اور بیڈ منگٹن شوق سے کھیلیں۔ لیکن بس یہ سمجھ لیں کہ انھی مشاغل کو اپنی دلچسپیوں کا مرکز نہ بنالیں اور اصل ذمہ داریوں کو ان پر قربان نہ کر ڈالیں۔ اگر کسی عورت کی نظر اپنے مقصد زندگی سے نہیں ہٹتی ہے تو یقین جانے کہ کبھی کبھی ان مشاغل میں حصہ لینا بھی اس کے لیے مفید ہوگا۔

خوشنویسوں کی ضرورت ہے

جونح یا استعین لکھنے میں ماہر ہوں۔ درخواستیں اور نمونہ کتابت جو پیلے اور سفید کاغذ پر علیحدہ علیحدہ لکھا جائے مع شرائط خواہ یا اجرت وغیرہ بنام لطیفی پریس دہلی دروازہ دہلی روانہ۔ کچھ

”شی انگ“ یعنی برف خرامی

SKI-ING

آسٹریلیا کی تفریحی پارٹی جس نے دنیا کا پہلا ”اسکی“ کلب قائم کیا

(ازل پریٹ)

سردھالک میں جہاں کثیر برف باری کے باعث بڑے بڑے برفانی خطے وجود میں آجاتے ہیں۔ اور کوسوں تک برف ہی برف دکھائی دیتی ہے برف پر چلنے یا پھسلنے کا کھیل بڑے پیمانہ پر جاری ہو جاتا ہے۔ یہ ایک خاص قسم کی صحت افزا جسمانی ورزش ہے۔ لیکن چوں کہ معمولی جوتے پہن کر برف کے ٹوٹوں پر چلنا ناممکن ہوتا ہے۔ اس لیے ایک خاص قسم کی چیز استعمال کی جاتی ہے جسے ”شی“ (Ski) کہتے ہیں۔ یہ ایک تختہ ہوتا ہے۔ جو معین پیالے کے مطابق آٹھ فٹ لمبا اور چار انچ موٹا ہوتا ہے اور اس کے آگے کا سر کسی قدر اٹھا ہوا ہوتا ہے۔ اسی طرح کے دو تختے دونوں پیروں کے جوتوں میں بانڈ لیے جاتے ہیں اور ان ہی کے ذریعہ لوگ برف پر پھسلتے ہیں۔ قطب شمالی کے علاقوں مثلاً ناروے اور سویڈن وغیرہ میں ”برف خرامی“ (Ski-ing) کا رواج بہت عام ہے۔ لیکن اب آسٹریلیا میں بھی جسے ”آفتابی شعاعوں میں ڈوبی ہوئی سرزمین“ کہا جاتا تھا ایسے برفانی علاقے کوسوں تک پھیلے ہوئے پائے گئے ہیں۔ جہاں ”برف خرامی“ کا شغلہ جاری کر دیا گیا ہے۔ اس مضمون میں اسی سلسلہ کے بعض بہت دل چسپ واقعات بیان کیے گئے ہیں اور ”برف خرامی“ کی ورزش پر روشنی ڈالی گئی ہے۔

(اسٹیشنر)

کہا، ”ناروے کے باشندے بہت جذباتی نہیں ہوتے لیکن یہ علاقہ تو بالکل میرے وطن سے مشابہ ہے۔ میرے دل پر اس کا اتنا اثر ہے کہ میں کچھ بول نہیں سکتا۔“

اسی تہیدی واقعہ سے آسٹریلیا میں برف خرامی کی مہم شروع ہوتی ہے جس سفری پارٹی کا ذکر اوپر کیا گیا ہے اس میں برطانیہ، امریکا، کناڈا، فرانس، ناروے، چین، نیوزی لینڈ اور آسٹریلیا وغیرہ کے باشندے شامل تھے۔ آسٹریلیا نے تو اپنے ملک سے کافی آشنا تھے، نیوزی لینڈ والوں نے کچھ باتیں سنی تھیں، لیکن دوسرے لوگ بہت حیرت زدہ تھے۔

آسٹریلیا کے متعلق ان کا صرف یہ تصور تھا کہ وہ

ایک ایسا ملک ہے جس کے میدانی علاقے ہمیشہ سورج کی کرنوں میں نہاتے رہتے ہیں۔ لیکن کوہ ٹل دل کی لمبندی سے انھوں نے ایک نیا منظر دیکھا اور نیو ساؤتھ ویلز کا وسیع برفانی خطان کی آنکھوں کے سامنے آگیا۔ یہ رقبہ دس لاکھ ایکڑ کے قریب ہے

۶۱۹۴۷ میں ناروے کا ایک مشہور چہاڑی جس کا نام سیورے سوڈاک تھا، جرمنی کے مقبوضہ ناروے کو بھاگ کر دائرہ قطب شمالی کے برفانی پہاڑوں سے گزرتا ہوا سویڈن میں داخل ہوا تاکہ خود کو جرمن مظالم سے بچائے اسی واقعہ کی تین سال بعد وہ دن آیا جب کہ اتحادی قوتوں کی ایک دوستانہ سفری پارٹی کے رکن کی حیثیت سے وہ آسٹریلیا پہنچا اور پہاڑوں پر چڑھائی کی ایک مہم میں شریک ہوا۔ آسٹریلیا کو علاقہ ”نیو ساؤتھ ویلز“ میں پہاڑوں کا ایک بلند اور وسیع سلسلہ ہے جو شمالی اٹلی کے سلسلہ کوہ کاہنا نام ہے، یعنی اس کو بھی ایلپس (Alpe) کہتے ہیں۔ اس کا سب سے اونچا پہاڑ کوئی ”اسکو“ ہے اور اس کی بلند ترین چوٹی کا نام کوہ اسٹیل ول (Stil well) ہے۔ جب سوڈاک اس چوٹی پر پہنچا تو اس کی حیرت کی انتہا نہ رہی۔ اس نے دیکھا کہ اس کے سامنے بہت سے وسیع برفانی میدانوں کا ایک سلسلہ دوڑ تک چلا گیا ہے۔ سوڈاک کچھ دیر تک خاموش رہا۔ اس کے بعد اس نے

درا یک سرسری انداز کے مطابق ۸۰ میل لمبا اور ۲۰ میل چوڑا ہونے لگا۔ دیکھا کہ ایکڑ کے بعد ایکڑ اور میل کے بعد میل سفیدی سفید نظر آ رہے ہیں اور سفیدی کا یہ سلسلہ پہاڑیوں اور وادیوں میں دور تک پھیلنا ہوا چلا گیا ہے اور ان کے چمکنے، ڈھلوان سلسلہ کے آخر میں کوہ ٹاؤن سندھ جے جے کی چٹانوں نے اربوں سال سے آب و ہوا کے حلوں کا مقابلہ کیا ہے۔

آسٹریلیا اس دنیا کا سب سے قدیم برعظم ہے جس کا نتیجہ یہ ہے کہ اس کے ارضی طبقات کے وہ تمام کوہستانی علاقے جو نئے برعظم میں کھر دے اور نیچے ہوتے ہیں، اس پرانے برعظم میں امتداد زمانہ کے ہاتھوں شکست و ریخت کے باعث اور قدرتی عناصر کے تجزیوں سے گھٹے گھٹے چمکنے ہو گئے ہیں۔ اسی سبب آسٹریلیا کے اس برفانی علاقے میں ایسے وسیع خطے ہیں کہ کسی قدرتی رکاوٹ کے بغیر "اسکی" ہلگ "یعنی برف خرامی کا مشغلہ جاری رکھا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ دوسرے برفانی ممالک کی طرح یہاں کا موسم "دھوکے باز" نہیں ہے اس لیے دفعتاً کسی برفانی آمدھی وغیرہ کے خطرے سے دوچار ہونا نہیں پڑتا۔

آسٹریلیا کے صوبہ وکٹوریہ میں دریائے مر کے اس پار ۱۰۲۵۰۰ ایکڑ علاقہ سال بھر میں چھ ماہ تک برف بستہ رہتا ہے اور لٹھیا نیامیں ۴۰۰۰ ایکڑ برف سے ڈھکا ہوا رہتا ہے۔ جہاں برف پر پھسلنے کا کھیل جاری رکھا جاسکتا ہے۔ آسٹریلیا کا سرمایہ موسم بھی طوالت میں یورپ کے سرمایہ موسم کے برابر ہوتا ہے اور یہ موسم اسی وقت آتا ہے جب یورپ میں موسم سرما شروع ہو جاتا ہے۔ اس لیے جو لوگ سوئٹزرلینڈ میں چھ ماہ تک "برف خرامی کی تفریح جاری رکھتے ہیں وہ باقی چھ ماہ آسٹریلیا میں گزار کر "اسکی" ہلگ "سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں معمولی زمانوں میں تقریباً ۱۰۰۰۰ آسٹریلیائی ہر سال "برف خرامی کرتے ہیں۔ جنگ سے پہلے ہندستان، ملائیا، انڈونیشیا اور جزائر شرق الہند سے متعدد سیاح موسم سرما گزارنے کے لیے آسٹریلیا آیا کرتے تھے۔

"اسکی" ہلگ کا سب سے پہلا کلب آسٹریلیا میں اس وقت قائم ہوا تھا جب سوئے کی پیداوار وہاں زیادہ ہو گئی تھی اور سرمایہ داروں کا ہر جوہر بڑھ گیا تھا۔ یہ واقعہ سنہ ۱۸۶۱ء کا ہے۔ کلب کا پہلا مرکز علاقہ نیو ساؤتھ ویلز کے مقام کنیڈرا میں قائم ہوا تھا۔

ان دنوں کنیڈرا ایک "بھوتوں کی بستی" ہے۔ یعنی بالکل غیر آباد ہے اور پوری آبادی صرف ۲۲ نفوس پر مشتمل ہے اس کی عمارتیں ٹوٹ ٹوٹ کر گر رہی ہیں۔ لیکن سوئے کی کانکنی کے زمانے میں یہاں دس ہزار سے زیادہ عیسائی ہر وقت لگے رہتے تھے اور ۲۸ ہٹلیوں میں ہر وقت چہل پھل رہتی تھی۔ اس علاقے میں بہت سے جنگلی گھوڑے اور لومڑیاں، چھوٹے بندر، جنگلی کتے اور دوسرے وحشی جانور پائے جاتے ہیں جب نومبر میں برف پگھلنے لگتی ہے تو سلیٹی پتھروں کی بڑی بڑی چٹانیں دیکھنے میں آتی ہیں، موسم صحت بخش اور فرحت افزا ہو جاتا ہے، ہر طرف چھیلوں سے بھرے ہوئے چشمیں آبشاروں اور جھیلوں کے پانی چمکنے لگتے ہیں، اور وادیاں پھولوں سے لہلہا اٹھتی ہیں۔

"برف خرامی" کے میدان عام طور پر ۵۰۰ فٹ سے بلند ہوتے ہیں۔ کوہ "کوسی" اسکو "کی چوٹی ۵۳۰۵ فٹ بلند ہے اور اس کے پاس کی متعدد چوٹیاں ۵۰۰۰ فٹ کی

سوئے کی کان کنی کے لیے اس علاقہ کی تفتیش کرنے والوں نے اس "انجمن برف خرامی" کا نام "کنیڈرا سنو شو کلب" رکھا تھا اور کانکنوں کو یہ توقع نہ تھی کہ موسم سرما میں یہاں ایسی برف باری ہوگی۔ اس لیے سنہ ۱۸۵۸ء میں جب برف باری ہوئی تو یہ لوگ اس کے مقابلہ کے لیے تیار نہ تھے جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ متعدد آدمی ہلاک ہو گئے۔

اس وقت ان ہی علاقوں میں جہاں سونا نکلتا تھا کچھ ناروے اور سوڈن کے کانکن بھی موجود تھے۔ شمالی پورٹ میں "برف خرامی" کا رواج اور اس کے لیے "اسکیوں" (پھسلنے والے تختوں) کا استعمال زمانہ قابل تائید سے جاری ہے۔ اس لیے ان ہی کانکنوں نے آسٹریلیا میں بھی "اسکی" تختہ برف خرامی تیار کرانے اور اس کام کی ترقی میں مقامی باشندوں کو مدد دی۔ آسٹریلیا کے "اسکی" "ناروے" کے "اسکی" سے کسی قدر زیادہ چوڑے بنائے گئے، کیوں کہ آسٹریلیا کی برفانی سطح نسبتاً نرم ہوتی ہے۔ یہ "اسکی" ساز "موسم سرما میں آتش کی اچھی لکڑیاں برف خرامی کے تختوں کے لیے جنگلوں سے جمع کر لیتے تھے اور موسم سرما کے لیے "اسکی" تیار کر رکھتے تھے۔ ان تختوں کے نیچے لگانے کے لیے انھوں نے اپنے خاص مقامی مسالہ بھی موم، مصنوعی رال اور ویسکین وغیرہ سے تیار کر لیا۔

کرنے والوں سے یہ توقع رکھی جاتی ہے کہ وہ لکڑیوں کو ضائع نہ کریں گے اور استعمال کے بعد جھونپڑی کو بہت صاف ستھری حالت میں چھوڑیں گے۔ برف پر چلتے چلتے تھک جانے والے آدمی کی زندگی اسی پر منحصر ہوتی ہے کہ اسے آسانی سے آگ مل جائے۔ مزید برآں ان جھونپڑیوں میں فرسٹ ایڈ ابتدائی طبی امداد کا کبس بھی رکھا جاتا ہے اور برفانی سفر کو محفوظ بنانے کے لیے قابل گزار سنوں پر کچھے گڑے ہوئے ہوتے ہیں۔

آسٹریلیا میں ”اسکی۔ سازی“ کی صنعت ابھی ابتدائی منزلوں میں ہے، لیکن جب برفانی علاقوں کو ترقی دینی جائے گی تو یہ صنعت بھی یقیناً ترقی کرے گی۔ ابھی اکثر لوگ برف خرامی کے تختوں کو آتش لکڑی سے اپنی ہدایت کے مطابق خود بنوا لیتے ہیں۔ سنہ ۱۹۴۱ء میں جب آسٹریلیائی فوجیں شام میں تعینات تھیں تو انہوں نے لبنان کے سلسلہ کوہ میں ۶۰۰ فٹ کی بلندی پر پہلا ”آسٹریلیائی اسکی اسکول“ قائم کیا تھا۔ ان کو یہ ہدایت تھی کہ اگر جرمن کاکیشائی علاقہ دیکھ وفاف، کو عبور کر کے ادھر آپریں تو اسکیوں ”پر چل کر یہ فوجیں ان کو جنگ کریں اور ان کو مشرق وسطے میں داخل ہونے سے روک دیں۔ اس ”برفانی دستہ“ میں ایسے لوگ موجود تھے جو لسمانیہ، وکٹوریہ اور بنو سائوتہ و دیگر وغیرہ میں ”برف خرامی“ کا تجربہ رکھتے تھے اور اپنی مہارت کا ثبوت بے چلکے تھے۔

الغرض موسم سرما میں یہ ورزش اور تفریح دنیا میں فتنہ رفته معقول تر ہوتی جا رہی ہے اور پہاڑوں پر چڑھائی اور دوسرے مغربی ورزشوں کی طرح مشرقی ممالک کی برفانی خطوں میں بھی ترقی کے امکانات رکھتی ہے۔

اطلاعات

جن حضرات کا منبر خیریلاری منتہی

ان کا چندہ ختم ہو گیا ہے۔ ازراہ نوازش آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعہ منی آرڈر بھیج کر ممنون فرمائیں۔

خیر اندیش، مینجر مہمدر دھمت، دہلی

بلندی تک چلی گئی ہیں۔ ان میں بہت سے ڈھلوان اور میدانی مقامات ڈیڑھ ہزار سے دو ہزار فٹ تک نیچے چڑھے ہیں، جو ”اسکی۔ انک“ کے لیے بہت مناسب ہیں۔ بعض علاقہ تو ایسے ہیں جہاں برف پر پھسلنے والے لوگوں ہی نے دریافت کیا ہے۔

جنگ کے بعد کے زمانے کے لیے سنی نئی ترمیموں کے سلسلے میں یہ اسکیم بھی بنائی گئی ہے کہ ان برفانی علاقوں میں لکڑی کی خوب صورت جھونپڑیوں اور آرام رساں ہوٹلوں کا ایک پورا سلسلہ تعمیر کر دیا جائے اور سڑکوں کو صاف کرنے کے لیے ایک گردش کرنے والا ہل نما آلات استعمال کیا جائے تاکہ برف ہٹ جائے اور موٹر کاریں علاقہ علاقہ کے اندر دور تک داخل ہو سکیں۔ جہاں جہاں زیادہ ڈھلوان اور بلند چٹانیں ہوں گی وہاں لوگوں کو ادھر لے جانے کے لیے ”لنٹ“ لگا دیے جائیں گے۔

برفانی علاقوں کے ہوٹلوں میں ”چار لوٹی پاس ہوٹل“ سب سے زیادہ جدید و خوش نامے۔ یہ سنہ ۱۹۳۹ء میں تعمیر کیا گیا تھا۔ اس کے اندرونی حصے کو کم رکھے جاتے ہیں اور اس کے فرنیچر و عنبرہ بنایت آرام دہ اور پر تکلف ہیں۔ گوشت، دودھ، مرغ اور انڈے بھی برف خرامی کے پورے موسم میں یہاں دست یاب ہوتے ہیں۔ اسی ہوٹل کے باہر ایک لفٹ ہے جو نہایت آرام کے ساتھ برف خرامی کے شائقین کو کافی ڈھلوان پہاڑ پر پانچ فیٹ کی بلندی تک پہنچا دیتا ہے۔ اس ہوٹل کا مینیجر بھی ”اسکی۔ انک“ کا ماہر ہے اور برف پر سفر کرنے والی کتا گاڈیاں بھی رکھتا ہے جو اشیائے ضرورت اور مسافروں کے لیے بار برداری کے کام میں لائی جاتی ہیں۔ اس ہوٹل کے علاوہ جا بجا جھونپڑیاں بھی موجود ہیں جن میں آگ جلانے کے لیے لکڑیاں موجود رہتی ہیں برف خرامی

سرورق

اس اشاعت کا سرورق ”شمسی انک“ برف خرامی سے متعلق ہے۔ تقویر کلکتہ سے ادارہ اسٹیلین نے مہمدر دھمت کے لیے بھیجی ہے جس کے لیے ہم اداۃ مذکور کے ممنون ہیں۔

”ادارہ“

جسمانی تعلیم اور انسانی تعمیر

از پروفیسر ایس۔ گو سوامی۔

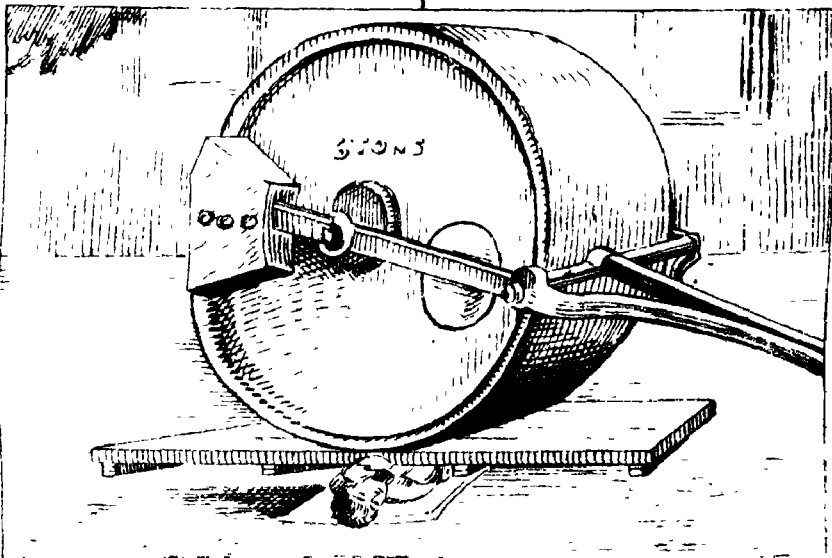
جسمانی ورزش اور تربیت اعضا کے اہر کی حیثیت سے پروفیسر ایس۔ گو سوامی عالمگیر شہرت کے مالک ہیں۔ ان کی قوت اور دلاوری کے بہت سے حیرت انگیز کارنامے لوگوں نے دیکھے ہیں جن میں ایک یہ ہے کہ وہ چھوٹن وزنی دھبے کا رد کر اپنے سینے پر سے گزار دیتے ہیں اور اعضائے صدر یا سپلیوں کو ذرا بھی ضرب نہیں آتی۔ ان کا یہ باہر نہ مضمون جسمانی طاقت بڑھانے والوں اور تربیت اعضا کے ذریعہ ورزشی کمالات حاصل کرنے والوں کے لیے ایک فاضل ہمت رکھتا ہے۔ (ہمدرد صحت)

زمانہ ماضی میں ماں کا فرض ہے کہ وہ صفای اور حفظان صحت کے تمام قوانین پر عمل کر کے اپنی صحت کو قائم رکھے اور اعضا کو چاق و چوبند بنائے۔ یہ بھی لازم ہے کہ بچہ کی پرورش میں بھی جسمانی تعلیم کے نبیوں پر نگاہ رکھی جائے۔ جسمانی تعلیم ہی کے ذریعہ بچہ کی دماغی اور جسمانی حالت پر اثر ڈالنا آسان ہوتا ہے اور اس کی سیرت، کردار، ذہنیت اور عضو جمی پتی ساتھ ساتھ ترقی کر سکتی ہے۔ اس مقصد کے لیے کہ جسم و دماغ دونوں کا نشوونما ہوتا رہے تغذیہ کو بھی اچھے معیار پر رکھنا چاہیے۔ یہ بہت ضروری ہے کہ دماغی۔ عضلاتی۔ مشینز کی تعمیر کا خیال رکھا جائے اور صحیح جسمانی حرکتوں کو اچھی ذہنی عادتیں پیدا کرنے کا ذریعہ بنایا جائے۔

جسمانی تعلیم کا اصلی مقصد یہ ہے کہ انسان کی تمام ”طبعی کیمیائی“ طاقتیں برقرار رکھی جائیں اور جسم اور دماغ کو ترقی دے کر اعلیٰ اور کامل معیار پر پہنچایا جائے اور ان دونوں کے درمیان ایسا متوازن رشتہ قائم کیا جائے کہ مناسب ترقی رد عمل ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتا رہے۔ جدید سائنسی فکر جسمانی تعلیم کا نصب العین یہ ہونا چاہیے کہ ایک ہر مثل دیوانی رستم جیسے قوی مبیکل جسم میں ایک فلسفی کا دماغ ہو جو مناسب طور پر جذبات سے متاثر ہوتا ہو اور کامل حواس کی شعاعوں سے روشن رہتا ہو۔

انسانی تعمیر کے لیے جو تربیت ضروری ہے وہ پتھرا حل سے پہلے ہی شروع ہو جاتی ہے۔ والدین کو چاہیے کہ خود کو

ورزش
صحت
طاقت
کو پوری
ترقی دینی
جو دماغ
کو روشن
کرتی ہے
اور جذبات
میں توازن
دستقلال
پیدا کرتی



طاقت و
اور تندرست
بنا کر اس
مقصد کو
یہ تیار
کریں کہ
کی اولاد میں
صحت جتنی
تندرستی
اور اچھے
ادھاف
کے عناصر
پیدا ہوں

کی ورزش ہونی چاہیے لیکن جوں جوں عمر بڑھتی جائے وقت کی مقدار کو کم کر دینا چاہیے۔ سترہ برس کی عمر کے بعد دو گھنٹوں کی ورزش کا واسطہ بالکل کافی ہے۔

مختلف عمر کے لوگوں کیلئے ورزشیں

ورزش ایک ایسی چیز ہے جو جسمانی اور دماغی قابلیتوں پر قرار رکھنے کے لیے مناسب تبدیلیوں کے ساتھ ہر عمر کے آدمی کے لیے ضروری ہے۔ مندرجہ ذیل فہرست میں مختلف عمروں کے لیے مختلف ورزشیں بتائی گئی ہیں جن سے خاطر خواہ فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔

پانچویں سال میں :- چند قسم کے کھیل کود، تھوڑی آزادانہ ورزشیں، ٹہلنا، دوڑنا وغیرہ۔

۶ برس کی عمر سے نو برس کی عمر تک :- کھیل کود، ٹہلنا، دوڑنا، آزادانہ دستی ورزشیں، گہرے سانس لینے کی ورزش، ہانڈ، پیر کو ہلانے اور حرکت دینے کی ورزش، اعضا کا توازن قائم رکھنے اور جسمانی انداز درست کرنے کی تعلیم۔

۱۰ سے ۱۲ سال کی عمر تک :- کھیل کود، کھجور،

وہ کھیل جن میں ہنرمندی، ہوشیاری اور تیز حرکتوں کی ضرورت ہوتی ہے مثلاً کینڈے کے کھیل، ٹہلنے کے ساتھ ساتھ دوڑنا،

جست لگانا، بعض اشیاء کو دوڑ تک پھینکنا، تیرنا، گہرے

سانس لینا، صحیح جسمانی انداز قائم کرنا جن افراد ورزشیں

۱۳ سال سے ۱۶ سال کی عمر تک :- صحیح جسمانی

انداز، گہرے سانس لینا، اعضا کا حسن بڑھانے والی کسرتیں،

دوڑنا اور سرعت، رفتار پر داشت کرنے کی مشق، اعضا کو

پھیلاتا اور سیکڑنا بعض دندشی آلات کا استعمال، دماغی ورزشیں۔

۱۷ سال سے ۲۰ سال کی عمر تک :- تمام

قسموں کی جسمانی اور نظام اعضا کو درست کرنے والی ورزشیں

بھاری چیزوں کے ذریعہ ورزشیں۔ دماغی ورزشیں جو اعضا پر

برا اثر انداز ہوں۔ جسمانی کسرت اور کسرت

۲۱ سال سے ۲۴ سال تک :- دی ورزشیں

اور کسرتیں جو، ۲۰ سال سے ۲۳ سال تک کے لیے بتائی گئی ہیں

صرف ان تبدیلیوں کے ساتھ جو انفرادی حالات کے اعتبار سے ضروری ہوں۔

ہے۔ ذہنی پیچیدگیوں اور دماغی کمزوریوں اور الجھنوں کوڑکنے کے لیے یہ ضرور ہے کہ جسمانی افعال کے ذریعہ صحیح جذبات کے اظہار کی عادت ڈالی جائے۔ بچہ کے دماغ کو پرانی قسم کے تعلیمی بار سے دبانا اور کچلنا نہیں چاہیے۔ بلکہ اسے آزادانہ اور معتدل طریقہ پر ترقی کرنے کا موقع دینا چاہیے۔ اس سے یہ فائدہ ہوگا کہ بچہ صحیح نشوونما پاتا رہے گا۔ اور طاقت ور صحت، کامل عضلاتی اور دماغی صلاحیت، بلند تر جذباتی زندگی اور موثر شخصیت حاصل کرے گا۔

بچوں کے لیے جسمانی ورزشوں کا پروگرام بڑی حد تک سے بنانا چاہیے۔ اس میں پہلی چیز یہ ہونی چاہیے کہ ان کو کھانے پینے اور چلنے پھرنے کا صحیح انداز بتایا جائے اور ان کے جسم کے تمام اعضا کو بالخصوص سینے اور پیٹھ کے عضلات کو مناسب ورزش کے ذریعہ طاقت ور بنایا جائے اور ان کی تن درست کی، صفائی اور کھیل کود میں پوری پوری دل چسپی لی جائے۔ اسکول میں داخل کرتے وقت یہ بھی دیکھ لینا چاہیے کہ ان کی نشست کی جگہیں اور ڈسک وغیرہ کس وضع کے بنے ہوئے ہیں۔ اور جسمانی نشوونما کے مطالبات کو پورا کرنے میں یا نہیں کبھی کبھی بچوں کی ہڈیوں کے ڈھانچے کا طبی معائنہ بھی کرا لینا چاہیے تاکہ اگر کوئی نقص ہو تو ابستہ ہی میں علاج کے ذریعہ دور کر دیا جائے۔

بچوں کی جسمانی تربیت کے لیے ان کو صحیح اور طاقت بخش غذا دینا بھی ایک ضروری چیز ہے۔ بلکہ پوری زندگی کے لیے ایک بنیاد کی حیثیت رکھتی ہے۔ بڑھنے والے لڑکوں کی غذائیں مندرجہ ذیل چیزوں پر مشتمل ہونی چاہئیں۔ سبزیاں، لپٹوں والی اور جڑواں والی، تازہ پھل، خشک میٹھے پھل، دودھ، کریم، مکھن وغیرہ۔ انڈے، بالخصوص انڈے کی زردی، پورے اناجوں کی غذائیں، تھوڑی مقدار میں اخروٹ اور مغزیات جو اچھی طرح چبا کر کھائے جائیں۔ شہد، پھلوں کے رس، سبزی کا شوربہ، اور مختصر مقدار میں کچی سبزیاں۔

بچوں کا معدہ اور آنتیں صاف رہنی چاہئیں ان کو قبض کی شکایت نہیں ہونی چاہیے۔ نیند کی مقدار بھی کافی ہونی چاہیے۔ کھلی ہوا اور دھوپ میں رہنے اور کھیلنے کی عادت ڈالنی چاہیے۔ کپڑے وزن میں ہلکے ہوں اور تنگ نہ ہوں پانی بھی کافی مقدار میں پینا چاہیے۔ کھیل کود کی مختلف صورتوں میں روزانہ کم از کم چھ گھنٹے ان کے بڑے اعضا اور منہ پٹھوں

اپ کے طبی عفت اند کیا ہیں؟

ازڈاکٹرس - وارڈ - کریسٹن - ایم - ڈی

پریوں کی کہانیوں کی طرح کچھ طبی کہانیاں بھی رائج سکوں کی طرح اس دنیا میں چلتی رہتی ہیں اور جس طرح بچے پریوں کی کہانیوں کے شائق ہوتے ہیں اور ان پر یقین کر لیتے ہیں، اسی طرح جوان اور بوڑھے بھی بعض طبی کہانیوں کے گردیدہ اندز بر اثر ہوتے ہیں۔ اس مضمون میں میں ایسے ہی طبی موضوعات پر روشنی ڈالی گئی ہے جن کی سچائی اور جھوٹ معرض بحث میں ہو۔ (سمندر صحت)

اور ہوشیار ہیں تو آپ خود ہی صحیح جواب تلاش کر لیں گے اور صحیح فیصلے پر پہنچ جائیں گے۔ اگر آپ نے ان باتوں پر توجہ نہیں کی ہے تو عمل کرنے سے پہلے اپنی طبی راؤں کا سائنٹی فک حقیقتوں سے مقابلہ کریں۔

(۱) صاف دانت کبھی بوسیدہ نہیں ہوتا۔

غلط ہے۔ اس میں شک نہیں کہ صاف دانت بہت سی بیماریوں سے بچاتا ہے اور شخص کا فرض ہے کہ اپنے دانتوں کو خوب صاف رکھے۔ لیکن اگر دانت میں کوئی ترکیبی خرابی یا کیمیائی نقص ہے تو دانت تن درست نہیں رہتے۔ مثلاً اگر ان میں کیلیم کی کمی ہے یا کسی کی عام صحت خراب اور کمزور ہے یا امراض کے باعث تغذیہ میں خرابی پیدا ہو گئی ہے تو دانت صفائی کے باوجود رفتہ رفتہ کمزور اور بوسیدہ ہو جائیں گے۔ ایسی صورت میں صحیح علاج کرنا

اس حقیقت کے باوجود کہ طبی سائنس نے بار بار صحت و تن دوستی کے تمام بنیادی قواعد لوگوں کی ہدایت کے لیے پیش کیا ہے ہم بہت سے اشخاص اب تک اودام اور کمی سنی باتوں کو سچ سمجھ کر ان سے متاثر ہوتے ہیں اور ان کا یقین کر لیتے ہیں، مثلاً بعض تعلیم یافتہ ماؤں کو یہ کہتے سنا گیا ہے کہ اگر ریش بچے کی تبدیل پھر تنک رکھ دیا جائے تو تشنگ ترک جاتا ہے۔ اس طرح کے اکثر ٹوٹکے پرانی عورتوں کی کہانیوں میں شامل ہیں۔ اور ایک پر لطف حقیقت یہ ہے کہ ان باتوں کو بیان کرنے میں ایسی منطق اور منہ رضی مثالیں پیش کی جاتی ہیں کہ ان کو جانچنے بغیر ہی لوگ صحیح تسلیم کر لیتے ہیں۔

ذیل میں اس طرح کے بیس بیانات ہیں جن میں بعض صحیح ہیں اور بعض غلط ہیں۔ اگر طبی نقطہ نگاہ سے دانا

بقیہ مضمون ص ۱۴

لینا، ٹھلنا، سیر کرنا، جسمانی انداز قائم رکھنا، رپڑ کی ہڈی کی ورزشیں پہننے کے ساتھ کبھی کبھی جھٹکے سے چلنا۔ کچھ بلکے کھیل جسم کو پھیلائے کی ورزشیں اور آرام۔

۶۰ سال کی عمر سے اوپر، سونڈخوں کی مقدار اور نوعیت صرف ہی ہونی چاہیے جو عام صحت، قلب اور پھیپھڑوں کی حالت اور عضلات کی حالت کے موافق ہو گہرے سانس لینا اور ٹھلنا اور سیر و تفریح اس عمر کے لیے بہترین ورزشیں ہیں۔ اگر صحت قابل اطمینان ہو تو پہلے کے ساتھ کبھی کبھی ہلکی، ہلکی بھی مفید ہوگی۔ مگر دوڑے اور تھک جانے سے قطعاً پرہیز کرنا چاہیے +

جسمانی ورزشیں جو نظام اعضا اور ان کے وظائف کو درست رکھیں۔ تیز دوڑنے اور طاقت برداشت بڑھانے کی ورزشیں اب ترک کر دینی چاہئیں۔ پہلنے کے ساتھ کبھی کبھی جھٹکے سے چلنا یا ہلکی دھکی اختیار کرنا اچھا ہوگا۔ دوز تک سیر کرنا، گہرے سانس لینا، اعضا کو ڈھیلنا اور سکیننا، دماغی ورزشیں جو افعال اعضا پر اثر انداز ہوں۔ رپڑھ کی ہڈی کی ورزشیں وغیرہ لیکن جسمانی ترقی کے لیے وہی ورزشیں کرنی چاہئیں جو غریب معمولی ممکن نہ پیدا کریں اور قلب اور پھیپھڑوں کی حالت اور انفرادی صحت سے موافقت کرتی ہوں

۵۰ سال سے ۶۰ سال تک۔ گہرے سانس

چاہیے۔

(۲) تھوڑی مقدار میں الکحل بھی زیادہ مقدار میں الکحل کے برابر ہی صحت پر مبالغہ افزا اثر کرتا ہے اور یقینی طور پر انسان کے سپائنہ عمر کو گھٹا دیتا ہے۔

غلط ہے۔ الکحل کی زیادہ مقدار یقیناً اس کی کم مقدار سے زیادہ مضر تر رساں ہے۔ مذہبی نقطہ نگاہ سے قطع نظر طبی نقطہ نگاہ یہ ہے کہ زیادہ الکحل سنخاں کرنے والوں کی عمر بہت گھٹ جاتی ہے اور کم اور معتدل مقدار میں الکحل استعمال کرنے والے لوگ اول الذکر کی پینت تقریباً چھ سال زیادہ زندہ رہتے ہیں۔ جدید تحقیقات یہی ہے۔ بہتر ہے کہ الکحل کے استعمال سے قطعاً پرہیز کیا جائے

اس میں کوئی شک نہیں کہ شراب مضر

صحت پر اور اس سے سپائنہ رجحانات جلد

خالی رہتا ہے لیکن مذہب حیات کا تعین

ناقابلِ منہم ہے جیسا کہ مصنف نے کیا ہے۔

ان کے نزدیک کم اور اعتدال کے ساتھ

شراب پینے والے تقریباً چھ سال زیادہ

زندہ رہتے ہیں۔ نسبت ان لوگوں کے

جو بکثرت پیتے ہیں۔ ہم اگرچہ سال کے بجائے

آٹھ سال کہہ دیں تو کون روک سکتا ہے

مگر واقعہ یہ ہے کہ بہت سے ان کے پاس

ہیں اور نہ ہمارے پاس ہوں گے۔ بس

انہیں سمجھنا چاہیے کہ زہر بہر حال زہر ہے۔

(ہمدرد صحت)

(۳) ہر رات کو آٹھ گھنٹے سونا انسان کے لئے ضروری ہے

صحیح ہے۔ اگرچہ اس نظریہ کو غلط ثابت کرنے

کے لیے بہت سی طبی تحقیقات اور لوگوں کی مثالیں پیش کی

جاسکتی ہیں۔ مگر عام طور پر تمام اطباء نیند کی مقدار میں کمی کو مضر

رساں اور مخرب صحت بتاتے ہیں۔ ڈاکٹر اور حکیموں نے

اس بات کوئی ایسا پولین یا ایڈریس تلاش نہیں کیا ہے

جو نیند کی مدت کو گھٹا کرتا درست رہ سکے۔ کچھ ایسے لوگ جو

اپنے کاموں سے مجبور ہو کر رات کو کم سوتے ہیں دن کو سو

گواہی کی کوپرا کر لیتے ہیں۔ قدرت بھی نیند کو ضروری قرار

دیتی ہے۔

تخلیق انسان سے جو منشاء قدرت تھا

وہ غائب پورا ہو چکا ہے یا قدرت جان بوجھ

کر منشاء جلد پورا کرنا چاہتی ہے، اسی لیے

یا تو زمین اپنے محور پر تیزی سے گھوم رہی

ہو یا دنیا واسے تیز رفتار ہو گئے ہیں انسان

ہر رجبہ زندگی میں تیز کام ہے اور اس

طرف جا رہا ہے جہاں بھیجنا مقصود قدرت

ہو۔ بچے ہوئے کاموں کو پورا کرنے کو لیے

نیند کی کمی ناگزیر ہے۔ جہاں تک حفظ صحت

کا تعلق ہے آئندہ گھنٹوں کی نیند بہت

ضروری ہے۔ لیکن کیا آج کا انسان اپنی

ترقی کی رفتار کو ہلکا کرنے کے لیے تیار ہو

(ہمدرد صحت)

(۴) دودھ ایک مکمل غذا کی حیثیت سے سب کے

لیے بھی چیز ہے۔

غلط ہے۔ اگرچہ دودھ اکثریت کے لیے مفید

غذا ہے مگر بعض کمزور اور مریض معدے اسے منہم نہیں کر سکتے

اس لیے فائدے کے بجائے نقصان اٹھاتے ہیں۔ دودھ

بعض لوگوں سے موافقت نہیں کرتا ان کو کبھی کبھی ضیق نفس

(دودھ) میں مبتلا کر دیتا ہے۔

”کم زور اور مریض“ معدوں کے یہ ایک

دودھ کیا اور بہت سی چیزیں مضر ہو سکتی

ہیں جب کہ تن درست لوگوں کے لیے د

پر ختم صحت و زندگی ہوں۔ سب سے بڑا

مرحلہ منہم غذا ہی ہے۔ دودھ سے قطع نظر

اور لائقہ لوجریں ایسی ہیں جو منہم نہ ہونے

کی صورت میں نقصان پہنچاتی ہیں۔

دودھ کو مکمل غذا تو کوئی بھی رائے

تسلیم نہیں کرتی، نہ معلوم مصنف نے

یہ خیال یا کہاں ”کہاں سے اخذ کی ہے

دودھ کو ایک اچھی غذا ضرور کہا جاسکتا ہو

اور بعض مرضی حالتوں کے علاوہ ہر حال

میں بقائے صحت و زندگی کے لیے مفید

ہے۔ چند لوگوں کو دودھ موافق نہیں آتا

ان کی تعداد کم ہے اور یہ مستثنیات میں

سے ہیں۔ (ہمدرد صحت)

(۵۱) دُبا آدمی زیادہ زندہ رہتا ہے۔

صحیح ہے۔ انگریزی میں ایک ضرب المثل ہے کہ ”مسی دوڑیں دُبلے گھوڑے ہی جیتتے ہیں“۔ میں شہازی جسمانی حالت پر بھی صادق آتی ہے۔ عام طور پر دیکھا گیا کہ دُبلے تیلے آدمی زیادہ دنوں تک زندہ رہتے ہیں طبی نقطہ نگاہ یہ ہے کہ چالیس سال کی عمر کے بعد وزن میں ہر پونڈ کا اضافہ ایک جراثم وصول کرتا ہے۔ لیکن دُبلے لوگ قلب اور شریاویں کی کمزوری کو اچھی طرح برداشت کر لیتے ہیں۔ اس لیے وہی زیادہ عمر پاتے ہیں۔ ساٹھ سے اسی فی صدی تک سن رسیدہ لوگ آپ کو دُبلے ہی نظر آئیں گے۔

(۶) بچپن میں سر پر زیادہ پانی پڑنے کے باعث یا فوجی میں بہت تنگ ٹوپیاں پہننے سے سر کے بال گرنے میں اور گنجان پیدا ہوتا ہے۔

غلط ہے۔ گنجان یا تو موروثی ہوتا ہے یا بالوں کی جڑوں کو کمزور کرنے والے کسی مرض سے پیدا ہوتا ہے۔ اول الذکر کا علاج نہیں ہے۔ موخر الذکر کسی حد تک قابل علاج ہے۔ ان کے علاوہ جب متعدی جراثیم کے باعث بال گرنے لگتے ہیں تو صفائی اور دوا کے ذریعہ ان کی روک تھام ممکن ہے۔

بقائے صحت و تن درستی کے لیے تازہ ہوا اور سورج کی حیات بخش شعاعیں بہت ضروری ہیں۔ اگر کسی جسم کو یہ دونوں میسر نہ آسکیں تو قوت حیات میں کمی پیدا ہونا ضروری ہے۔ بالوں کی جڑوں کو ہوا اور روشنی سے محروم کر دیا جائے تو بالوں کی جڑوں کا کم زور ہونا بدیہی ہے اور بالوں کا گرنا معلوم۔ ہمارے نزدیک یہ خیال بالکل صحیح ہے کہ سر پر تنگ ٹوپیاں منڈھ رہنے سے گنجان پیدا ہو جاتا ہے۔ تنگ ٹوپیاں تازہ ہوا اور سورج کی شعاعوں سے بالوں کو چڑا کر محروم رکھتی ہیں۔ اس لیے ان کا کم زور ہونا لازمی ہے۔ ایک طرف مصنف شہد مد سے تنگ ٹوپوں کی وجہ سے گنجان پیدا ہونے کی تغلیط کر رہے ہیں

اور پھر مرض کی وجہ سے بالوں کی جڑوں کے کمزور ہونے کو بھی ظاہر کر رہے ہیں سوال یہ ہے کہ بالوں کی جڑوں کے کمزور ہونے کا سبب کیا ہے؟ مرض ہی تو جو شاید مصنف کے ذہن سے یہ چیز خارج ہے کہ مرض اور بالوں کی جڑوں کی کمزوری تنگ ٹوپوں کے استعمال سے بھی ظاہر ہو سکتی ہے۔

کشمیر میں بچوں اور بڑوں کی مستقل عادت ہے کہ وہ تنگ ٹوپیاں دن رات سر پر منڈھے رہتے ہیں اور آپ دیکھیں گے کہ اکثر کشمیری خصوصاً بایں بوٹ والے اور مردور نیم گتے ہیں۔ (ممدور صحت)

(۷) رنگندھی (یعنی رنگ دیکھنے سے معذور) آنکھوں والے باپ کی اولاد بھی رنگندھی ہوتی ہے۔ غلط ہے۔ لیکن یہ ممکن ہے کہ زمانہ وراثت کے ذریعہ ان کے پوتے پڑوتے رنگندھے ہوں۔ معلوم ہوتا ہے کہ رنگندھا میں صرف عورتوں کی وساطت سے آئندہ نسلوں میں منتقل ہوتا ہے۔

(۸) اوآخر عمر میں غدہ مذی یا دوسرے جنسی غدہ کی بے سی جوانی میں جنسی بے اعتدالیوں کے باعث پیدا ہوتی ہے غلط ہے۔ جس چیز کو غدہ مذی کی شہید بے حسی کہتے ہیں اس کا سبب یہ ہوتا ہے کہ مردوں کے مردانہ اور عورتوں کے زنانہ جنسی ہارمونوں میں توازن و اعتدال باقی نہیں رہتا۔ اس میں شک نہیں کہ کثرت جماع بہت نقصان دہ عمل ہے جو بے حسی پیدا کرنے میں ممد ثابت ہوتا ہے۔ مگر اوآخر عمر میں اصل نقص ہارمونوں میں پیدا ہوتا ہے اور بلاشبہ سن بڑھنے کے باعث بھی بہت غدہ تبدیل ہونے لگتی ہیں۔

جو لوگ اعتدال کی زندگی بسر کرتے ہیں ان کی قوی مدت تک بحال رہتی ہیں اور جو لوگ اعتدال سے توازن مباشرت کا خیال نہیں رکھتے ان کی جنسی قویں جلد مضمحل ہو جاتی ہیں۔ یہ ایک مسئلہ

حقیقت ہو اور اسے پیہم اور مسلسل تجربہ کی روشنی میں جھٹلایا نہیں جاسکتا۔ کثرت کار سے جتنی حدود کمزور ہوجاتے ہیں اور گھٹس جاتے ہیں اور بے حسی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس صورت حال کو مردانہ اور زنانہ پارمولوں کے توازن کیمیائی میں عدم اعتدال سے بھی تعبیر کر سکتے ہیں۔ لیکن یہ عدم اعتدال بڑھانے کے لیے مخصوص نہیں ہے۔ بڑھا پے سے قبل بھی پیدا ہو سکتا ہے لیکن سبب بہر حال بے اعتدالی سمجھا جائے گا اور جب صحیح معنوں میں بڑھایا آگیا تو اسے پارمولوں کے عدم توازن سے خمبیر کر دیتے یا کچھ اور سبب دریافت کر دیجیے بڑھایا تو آسان ہی ہے۔ (ہمدرد صحت)

(۹) عورت مرد سے زیادہ تکلیف برداشت کر سکتی جو غلط ہے۔ تکلیف برداشت، کرتا یا نہ کرنا صرف ایک انفرادی رد عمل ہے اس کا تعلق براد راست جذبات اور احساسات سے ہو اور انھیں کی مقدار کے مطابق بعض لوگ دوسروں سے زیادہ یا کم تکلیف برداشت کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

(۱۰) عورت مرد سے زیادہ سردی برداشت کر سکتی جو صحیح ہے۔ عورتوں کی جلد کے نیچے جڑی کی تہ زیادہ دبیر ہوتی ہے جو ایک "حاجز" کا کام کرتی ہے اور جسم میں سردی کے دفاع کی طاقت پیدا کرتی ہے۔ مردوں سے نسبتاً ہلکا لباس پہننے کی عادی ہونے کے باعث بھی عورتیں زیادہ برداشت کر لیتی ہیں۔

(۱۱) ماہواری ایام رک جانے کی مدت میں عورت کو دماغ میں شدید خلل واقع ہو جاتا ہے۔

غلط ہے۔ اس کی حقیقت پرانی عورتوں کی کہانی کی سی ہے ایسی حالت میں یہ تو ہو سکتا ہے کہ دماغی توازن میں عدم استقلال یا مزاج میں تلون پیدا ہو جائے، مگر یہ ضروری نہیں ہے کہ سخت خلل دماغ واقع ہو جب کوئی عورت حیض بند ہو جانے پر خلل دماغ کا شکار ہو جاتی ہے تو اس کا سبب یہ ہوتا ہے کہ پیسے ہی سے ڈھبائی اور

ذہنی کمزوریوں میں مبتلا ہوتی ہے۔

(۱۲) کسی مرد یا عورت کے بے "عصبی خرابیوں" سے نجات حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ یہ ہے کہ وہ شادی کر لے۔

غلط ہے۔ جنسی عمل یا جنسی تجربہ عصبی خرابی کو دور نہیں کر سکتا۔ بلکہ بعض حالات میں اس کا اثر برعکس ہوتا ہے اور شادی کے بعد جنسی معاملات نئے پیچیدہ مسائل پیدا کر دیتے ہیں۔ اس لیے عصبی خرابیوں کو دور کرنے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ باقی عہدہ طور پر ماہرانہ علاج سے نڈہ اٹھایا جائے۔

(۱۳) زیادہ کام کرنے سے عصبی قوت جواب دے دیتی ہے اور ختم ہو جاتی ہے۔

غلط ہے۔ اگر انسان فکر مندی، پریشان خاطر اور تشویش و تردد سے دور رہے تو پوری طمانیت کے ساتھ وہ بہت بڑی مقدار میں کام کر سکتا ہے۔ قدرت نے ایک ایک بڑی طاقت کار کردگی انسان کو عطا کی ہے۔ خلل اعصاب کبھی ممکن سے پیدا نہیں ہوتا۔ بلکہ خوف و اندیشہ اور پریشانی و تشویش سے پیدا ہوتا ہے۔

(۱۴) مٹاپا اور اضافہ وزن زیادہ کھانے سے پیدا ہوتا ہے۔ صحیح ہے۔ جن حالات میں غلہ و رقیہ یا بعض دوسرے غدود کے عملی عدم توازن کے باعث مٹاپا پیدا ہوتا ہے وہ بہت کم دیکھنے میں آئے ہیں۔ ۹۸ فی صدی آدمیوں میں غذا کی ضرورت سے زیادہ مقدار ہی مٹاپے کا باعث ہوتی ہے۔

(۱۵) بچہ کی ولادت زچہ کی تکلیف کے بغیر بھی ممکن ہے صحیح ہے۔ بچہ کی ولادت کے وقت درد و تکلیف عام چیز ہے۔ مگر دیکھا گیا ہے کہ بعض حالات میں جب عورت خوب تن درست و توانا ہوتی ہے تو کسی دوا کے استعمال کے بغیر ہی بچہ ہلکا سی تکلیف کے پیدا ہو جاتا ہے اور اب ایسی دوائیں بھی ایجاد ہو چکی ہیں کہ بہت سی امیں درد و تکلیف کے بغیر زچگی کی منزل میں لے کر لیتی ہیں۔

ایسی دوائیں استعمال کر اسکے بچہ پیٹ کرانا کہ درد و زہ نہ ہو غیر نقدی چیز ہے اس کو نقصان کا شدید احتمال ہے۔ (ہمدرد صحت)

(۱۶) شیعہ یعنی درد نیم سری جسے "آدھاسی" بھی کہتے ہیں عام طور پر حساس اور صاحب عقل لوگوں کو ہوتا ہے۔
صحیح ہے۔ کابل، آرام طلب، غبی اور سوتے لوگوں کو بالعموم یہ درد نہیں ہوتا۔

(۱۷) چھوٹے چھوٹے بچوں یا دواؤں کو مکمل جانے کو بحث "التهاب زائدہ" کا مرض پیدا ہوتا ہے

غلط ہے "التهاب زائدہ" کا حقیقی سبب اب تک معلوم نہیں ہوا ہے۔ معانی زائدہ ایسا عضو ہے جو سلسلہ ارتقا کی دسے جاؤروں میں مکمل صورت میں موجود تھا اور پکے جاؤر انسان میں ناقص اور مرث علامتی صورت میں باقی ہے۔ حقیقت میں یہ عضو معانی علاقہ میں ایک بیکاری چیر جواس لیے بہت جلد یہ جراثیم یا سمیت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس پر بھی منس صادق آتی ہے کہ "بیکار دماغ میں شیطان کا کارخانہ ہوتا ہے۔"

غالباً اسی تھموری کا نتیجہ ہے کہ ڈاکڑی میں معانی زائدہ کے التهاب (دورم) کا علاج سوائے اسے کاٹ کر نکال دینے کے اور کچھ نہیں ہے۔ اس بے بسی کا جتنا ماتم کیا جائے کم ہے۔ انوس ہے کہ یہاں اتنی گنجائش نہیں کہ اسے ثابت کیا جائے کہ قدرت نے جسم میں کوئی عضو بے کار نہیں بنایا ہے۔ اس کے لیے ایک مستقل مضمون کی ضرورت ہے۔ آئندہ اشاعت میں اس پر مکمل بحث کی جائے گی۔

(ہمد و صحت)

(۱۸) قبض کا بہترین علاج یہ ہے کہ کوئی ہلکی ملین یا درست آور دوا باقاعدہ طور پر استعمال میں رکھی جائے۔

غلط ہے۔ سبب دواؤں کا مستقل استعمال قبض کو اور بھی بڑھا دیتا ہے۔ اگر پھلوں اور سبز دلی کو کافی مقدار میں بطور غذا استعمال کیا جائے تو اس سے بہتر کوئی علاج قبض کا نہیں ہے۔ مگر یہ ہدایت تن درست آدمی کے لیے ہے۔ بیمار کو طبی مشورہ کرنا چاہیے۔

(۱۹) چالیس برس سے زیادہ عمر والے آدمی کو تیز دوڑنا یا تیزی سے بھاگ کر پورس، یا ٹریم یا ریل گاڑی پکڑنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔

صحیح ہے۔ بڑھی ہوئی عمر میں انسانی قلب کی حالت اتنی اچھی نہیں ہوتی کہ وہ یکایک رفتاری تیزی یا فوری ہنگامی سرعت برداشت کر سکے۔ اگر کسی کا قلب مرعیں یا کم زور ہے تو تیز حرکت اس کے لیے منفی ثابت ہو سکتی ہے۔ لیکن معتدل اور معمولی حالت میں اس کا وظیفہ ابھی حالت میں جاری رہے گا۔ اس لیے سن رسیدہ آدمی کو کبھی تیزی سے دوڑنا نہیں چاہیے۔

(۲۰) خلل اعصاب میں مبتلا لوگوں کا درد صرف ان کے "خیال" میں ہوتا ہے۔

غلط ہے۔ وہ حقیقت میں مبتلا ہے درد ہوتے مگر اس کا سبب "عضوی" نہیں ہوتا بلکہ "دماغی" ہوتا ہے۔

آئندہ اشاعت کے چند متوقع مضامین

ولیم ہاورڈ ہے
الطاف حسین احمد لقی
آرنڈل ایم۔ ڈی
موسیو اقبال حسین ایم۔ اے
ترجمہ
ادارہ

بلسلہ گزشتہ
ایڈیٹر

- (۱) علاج الامراض میں فن طب کی غلط روش پر تنبیہ
- (۲) رسیدہ بودلماے دے بجز گزشت
- (۳) آپ کا پتہ
- (۴) درزش
- (۵) معلومات
- (۶) شاہ سویدن ۸۶ سال کی عمر میں ٹینس کا چابکدست کھلاڑی
- (۷) کیما سٹس موت پختہ حاصل کر سکے گا
- (۸) پیادوں کی بغاوت
- (۹) سوال و جواب

سرخ ہندیوں کا معالجاتی رقص

از نرس۔ آر۔ اے۔ مٹا بھٹ

زمانہ ماقبل تاریخ میں جو عجیب و غریب معالجاتی طریقے رائج تھے، ان میں ایک قسم کا "معالجاتی رقص" بھی تھا، جو اب تک قدیم امریکی اور افریقی قوموں میں رائج ہے۔ اس کی صورت یہ ہوتی ہے کہ بعض پراسرار سامان اور ادویہ فراہم کر کے معالج اور اس کے مددگار کچھ منتر پڑھنے ہیں اور ناپتے ہیں اور اپنی عجیب و غریب حرکتوں سے مریض کو اچھا کرنے کی کوشش کرتے ہیں اس "معالجاتی رقص" کی دل چسپ تفصیلات اس مضمون میں ملاحظہ فرمائیے۔ (بہارِ صحت)

یورادھانچہ تعمیر کرنے ہوئے (دیکھا تھا۔ اس کی لمبائی ۶۰ فٹ اور چوڑائی کسی قدر کم تھی۔ اس کی ساخت میں صرف جھلی لکڑیاں اور درختوں کی شاخیں اور نرم دسبر ٹہنیاں اور بہت سے سے استعمال کیے گئے تھے۔ موندے سے میری کافی راہ درسم تھی۔ اس لیے میں نے اس کام میں اپنی مدد پیش کی تھی۔ مگر موندے نے اپنے شانوں کو حرکت دیکر ایک قسم کے ساتھ اس مضمون کا کام میں میری مدد لینے سے انکار کر دیا تھا۔ کئی راتیں اس نے اپنے مکان کے دروازے پر اس طرح اس کی بھینس لگا کر اس کے سامنے لکڑیوں کے ٹکڑوں کا ایک ڈھیر رکھا ہوا تھا اور وہ ان میں سے چار چار پانچ کی چھیاں تراش تراش کر رکھتے جاتا تھا اور ان کو "رس بھریوں" اور "جامنوں" کے رنگ سے سُرخ اور نیلا رنگتا جاتا تھا۔ جب اس طرح کی کئی دہن چھیاں تیار کرنے کا کام ختم ہو گیا تو اس نے کہا: "یہ لوگوں کو بلا دینے کے لیے ہیں۔"

میرے دوست نک نے اس کا مطلب مجھے بتایا۔ "یہ لکڑیاں لوگوں کے لیے طلبی کے پروانے ہیں۔ یا پوں سمجھیے کہ دعوت نامے ہیں۔ موندے طبیب ہے۔ ان چھٹیوں کو وہ ان ہندوؤں کے پاس بھیجے گا جن کو وہ طبی نالج میں بلانا چاہتا ہے۔ ان ہی کے ذریعہ تمام دوسرے طبیب بھی آجائیں گے اور سب لوگ اچھے لباس میں ہوں گے۔"

رقص سے کچھ دیر پہلے ڈھول کو بڑے زور سے بٹھا جا رہا تھا۔ جب ہم کچھ قریب پہنچے تو میرے ساتھی نک کا جسم ڈھول کی صداؤں سے ہلنے لگا اور آنکھوں میں ایک جلم

موسم خزان کی ایک شام کا واقعہ ہے۔ دن ڈھل چکا تھا اور آہستہ آہستہ دھند لگا چلا ہوا تھا۔ یہ منظر ایک پراسرار طریقہ پر بھیانک دکھائی دیتا تھا۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ اس بڑھتی ہوئی تاریکی کے سایہ میں بھوت پریت آنے والے ہیں۔ اسی وقت موندے سے میری ملاقات ہوئی جو امریکا کے "سرخ ہندیوں" کی قدیم قوم میں ایک ماہر "طبیب" کی حیثیت رکھتا تھا۔ اس کے چہرے پر موٹی موٹی اور آدمی نہ تھی سرخ و سبز رنگ کی لکیریں بنی ہوئی تھیں جو اس کے سر کے استادہ بالوں تک پہنچ کر ختم ہوتی تھیں۔ اس کو دیکھ کر معاہدہ خیال ہوتا تھا کہ داروغہ جہنم اور کسی مسخرے کی شکلیں اگر ملا دی جائیں تو ایسی ہی شکل بن جائے گی۔ اس نے اپنی شخصیت کو چھیلنے کے لیے چہرے پر سیاہ کپڑے کی ایک نقاب ڈال لی اور تاریک جھاڑی کے اندر گھس کر لاپتہ ہو گیا۔

میرا ساتھی نک بھی جو ایک نوجوان سرخ ہندی تھا مجھے ایک مریض کے جھوپڑے سے یہاں لایا تھا۔ "موندے ایک معالجاتی رقص کا انتظام کر رہا ہے وہ اس جھاڑی میں کچھ لگائے گیا ہے۔ وہ دیکھیے ان لوگوں کا بڑا ڈھول بھی رکھا ہوا ہے۔"

جب ہم لوگ کچھ آگے بڑھے تو ہم نے قریب کے لمبہ دیہات کو تاریک ہونے ہوئے آسمان کے پس منظر میں دیکھا۔ وہیں ایک بڑا رقص خانہ یعنی "معالجاتی نالج گھر" بنایا گیا تھا اور لوگ تیزی سے اس کی طرف جا رہے تھے۔ ایک مہفتہ پہلے میں نے موندے کو اس نالج گھر کا

قسم کی چمک پیدا ہو گئی۔

میں نے کہا ”چلو اندر چل کر دیکھیں وہاں کیا ہو رہا ہے“
نکت نے خوف زدہ ہو کر میرا بازو پکڑ لیا اور کہا ”بھئی
نہیں۔ کوئی گورا آدمی وہاں نہیں جا سکتا۔ اگر وہ لوگ تھیں دیکھ
لیں گے تو یہ خیال کس کے کہ میں غم کو اپنے ساتھ لایا ہوں۔
میں خطرے میں پڑ جاؤں گا۔ کسی سوچ سے بھانپ کر دیکھ لو۔“
اس طرح جو کچھ میں نے دیکھا وہ یہ تھا۔ رقص خانے کے
اندر ایک کنارے پر سونڈ سے لے دو کھجے قریب قریب کھائے
تھے اور دونوں کے سروں کو ایک آڑا باس بانڈھ کر ملا دیا تھا
ہر کھجے کی جڑ کے پاس اس نے ایک ایک مردہ کتا ڈال رکھا
تھا اور فرش زمین پر جابجا مٹی کے برتنوں میں چاول اور جگلی
کشمش اور بطوں کے کباب اور مٹیاؤں کے پتے رکھے ہوئے
تھے۔ چند ہی منٹ میں وہاں مریضوں کو لاکڑیاں سے لٹائی جاتی تھیں
گھر کے بچے میں رکھا گیا۔ مریض اپنے گھر کے پاس میں تھا اور اس
کا جسم ایک کس میں لٹا ہوا تھا۔

اس کے بعد بھانوں کی آمد شروع ہوئی۔ سب کو چہرے
اور ہاتھ پیر نہتے ہوئے تھے اور سب کے سب نقاب پوش
ہوئے کے باعث ہوں ناک بھوتوں کے اجتماع کا منظر
پیش کر رہے تھے جو مہمان اندر داخل ہوتے تھے وہ ناچ گھر
کے دروازے پر وہ دعوت نامہ دکھاتے تھے جو رنگین ٹمچوں
کی شکل میں ان کے پاس ججا گیا تھا۔ ہر ٹمچ پر ایک رنگین فینٹ
بندھا ہوا تھا اور ہر مہمان چار گز چھپا ہوا کپڑا اپنے ساتھ
لایا تھا۔

جب سب جمع ہو گئے تو سونڈ سے لے آگے بڑھ کر
ان کی رہنمائی کی اور ان کو کھجوں تک ایک پر پٹکی شکل میں
لے گیا۔ یہ لوگ مردہ کتوں تک پہنچنے میں بڑی احتیاط سے
کام لے رہے تھے۔ رسم یہ تھی کہ ہر شخص صرف ایک پر سے
ایک کتے کی لاش کو چھو کر اسے پھلانگ جائے اور اس چار
گز کپڑے کو چوائے ساتھ لے لیا ہے اور کے پاس پر ڈال دے۔
اس کے بعد ان لوگوں کو چاول کشمش اور بطوں
کے کباب میں سے مٹھوڑا تھوڑا کھلا یا گیا اور جب ناشتہ
ختم ہوا تو ایک گلدازی کا پیا جو سرخ رنگا ہوا تھا اور جس
کا نصف حصہ پانی اور سنگ ریزوں سے بھرا ہوا تھا اندر
لایا گیا۔ پھر ہر شخص نے باری باری اٹھ کر ایک تھوڑے سے
ان سنگ ریزوں کو کٹا شروع کیا۔ پھر تمام مہمان ایک ایک

کر کے مریض کے پاس آئے اور روزانو پیچھ کر اپنے اپنے گھر سے
ایک ایک کوڑی سیار کے جسم پھینکی۔ ان تمام حرکتوں کے
دوران میں ان کے چہروں پر طرح طرح کی آنکھیں اور شجہ نمودار
تھا۔ کبھی بہ جانوروں کی طرح اپنے اعضا کو حرکت دیتے تھے
اور کبھی کبھی ریشے کی آواز نکالتے تھے۔

اس سلسلے کے بعد ایک اور ترکیب کام میں لائی گئی۔
اب تمام مددگار طبیعوں نے جانوروں کی کھالیں پہن لیں
اور سونڈ سے لے ایک ریکھ کا پتھر ہاتھ میں لے کر ان کی رہنمائی
شروع کی۔ سب کے سب زور زور سے چیختے جاتے تھے
اور کچھ منتر پڑھتے جاتے تھے اور کبھی کبھی سخت بیوقوف و غصب
کا اظہار کرتے تھے۔ اس ”جنگلی موسیقی“ کا مقصد رقصا کرتوں
کو شکست دی جائے اور اس سے نجات حاصل کی جائے
اس کے بعد باہر کے جانوروں طرف ایک حامد رقص کیا گیا
اور علاج ختم ہو گیا۔

اب مریض صحت یاب ہو گیا۔ اس کے ساتھی اور
انہما کرے گئے۔ اس کے بعد تمام ”طبیعوں“ نے ٹکڑی کے
کھجوں کی طرف ہجوم کیا اور کپڑوں کے چمکڑے وہاں موجود
تھے ان کو آس میں تقسیم کر دیا۔ سونڈ کا حصہ سب سے
زیادہ تھا۔

اسی کا نام ”طبی ناچ“ یا ”معالجاتی رقص“ ہے جو
لوگ اس کے راز سے ناواقف تھے ان کے لیے یہ بیماری
اور موت کے خلاف ایک انتہا غضب تھا۔ مریض کے لیے
امید کی شعاع اور اس کی قوت ارادی کو دعوت عمل تھی۔
طبیعوں کے لیے کچھ کچھ حاصل کرنے کا ایک موقع تھا!

اب رہا سوال ”شفایابی“ کا۔ ان حقیقت یہ ہے کہ
میں نے ایک مریض کی بیماری اور شفایابی کو اپنی آنکھوں سے
دیکھا تھا۔ اس کا نام میری تھا۔ وہ کئی ہفتوں سے بیمار تھی اور
شب دروزاس کی حالت بد سے بدتر ہوتی جا رہی تھی۔ ایک
اپنے ڈاکٹر کا علاج بھی ناکامیاب ہو چکا تھا اور اس نے
آخری جواب دے دیا تھا۔ تمام علامتیں یہی بتاتی ہیں کہ مریض
اب قریب المرگ ہے۔ اس کے چند عزیزوں نے اب آخری
علاج کے طور پر یہ فیصلہ کیا کہ اس کے لیے معالجاتی رقص
کرایا جائے۔ چنانچہ انھوں نے اسی سرخ مندی ”اطبا“ کی
خدمات حاصل کیں۔ طبی رقص ہوا اور اس کے ایک ہفتے کے
بعد میری کی بیماری میں افادہ ہو گیا۔ تین ہفتوں میں وہ کامل
ہوا۔ (ماہی صفحہ ۲۳۳)

پیادوں کی بغاوت

از ڈی۔ ایم رکسیر۔ ایم۔ ڈی۔

ترجمہ: مہدیو اقبال حسین ایم۔ اے۔

ڈاکٹر کبیر کے اس دل چسپ افسانے میں اس دنیا کے لیے ایک زبردست درس عبرت ہو جاتا ہے جو موجودہ دور میں آج تمام سائق رکابدار کو دینا چاہتی ہے۔ مصنف نے موجودہ دینی دور کا جوڑتی یافتہ نقشہ پیش کیا ہے جس میں تو اس میں مطلقاً مبالغہ نظر نہیں آتا۔ آج امریکا و روس کو مشینری سے جو وابہ نہ دل چسپی ہے اور جس تیزی کے ساتھ وہ انسان کو اپنی ضرورتوں کے لیے مشین کا دست نگر بنانے جارہے ہیں اسے دیکھ کر تو ہمیں اب محسوس ہوتا ہے کہ "دن کچھ زیادہ دور نہیں جب خود انسانیت ہی کے متعلق متنبی اصطلاحوں میں سو جا جائے گے اور اس کی گونا گوست درنگارنگی ختم کر کے اس میں محض ایک قسم کی مشینی بحیثیت پیدا کر دی جائے۔ اس کا منطقی نتیجہ یہ ہو گا کہ زندگی و صحت سے متعلق اس کی تمام قدریں اور معیار رفتہ رفتہ غیر شعوری طور پر اس طرح بدل جائیں گے کہ کسی کو یہ اندر بھی انحراف محسوس بھی نہ ہو گا۔

اگر اس افسانے کا مصنف کوئی مشرقی ہوتا تو اس کی بڑی گنجائش تھی کہ ہمارا روشن خیال طبقہ بلا تکلف یہ کہہ کر مذاق اڑا دیتا کہ ان مہندسیوں سے دنیا میں خود کو کچھ ترقی یہ نہیں سکتی، بلکہ یہ یورپ اور امریکا والوں کی سامانجی ٹک ترقیوں کا خاکہ آکر اپنے دل کے کچھ بھولے ہوئے رہتے ہیں۔ لیکن خوش قسمتی سے ہمارا مصنف مغربی ڈاکٹر ہے اور مغرب والوں کی مشینی ترقیوں کو یہ چشم خود دیکھ رہا ہے۔

طبی نقطہ نظر سے ہر وقت موٹر پر سوار رہنا تو خیر صحت کے لیے مضر ہے ہی، اس سے تو ابھی تک کسی کو بھی انکار نہیں ہو گا۔ اس سے قطع نظر نفسیاتی اعتبار سے اس کا جو اثر انسانی سوسائٹی کی ذہنیت پر مرتب ہوتا ہے وہ بالکل وہی ہے جس کی انتہائی حالت کی تصویر مصنف نے کھینچ دی ہے۔ آپ خود ہی دیکھیے کہ وہ لوگ جو عام طور پر موٹر سواری کے عادی ہو جاتے ہیں اور باہر پیدل بھی پھرتے ہی نہیں انھیں اگر مجبوراً پیدل جانا پڑے تو وہ اپنے دل میں ایک قسم کی شرم سی محسوس کرتے ہیں۔ موٹر پر سوار ہو کر باہر نکلنے کی وجہ سے ان کی ذہنیت میں غیر شعوری طور پر یہ بات پیدا ہو جاتی ہے کہ پیدل چلنے والا بچلا طیف ہے، حقیر اور بد تہذیب ہے۔ گویا رفتہ رفتہ موٹر سواری اور نفاس ت و تہذیب ہم معنی ہو کر رہ جاتے ہیں۔

یہ صحیح ہے کہ مہندستان میں آپ کو ابھی تک اس ذہنیت کے مظاہر سے علنا ساتھ نہیں نہیں آیا ہے۔ لیکن یورپ و امریکا میں اس کے کافی آثار پائے جاتے ہیں۔ پہلے وہاں پیدل چلنے والوں کو جو حقوق حاصل تھے علناً وہ آج حاصل نہیں ہیں۔ بڑے بڑے شہروں میں یہ حقوق رفتہ رفتہ ختم ہوتے جا رہے ہیں۔

کراسش !! "تاس ہی جائے ان کجنت

آ۔ اور ایک سکنڈ میں موٹر پھر اپنی اسی رفتار سے فرارے ہوئے گی
ایک جوان عورت پانچواہ آہستہ آہستہ مرکز پر اپنے
اٹھ سالہ بچے کا ہاتھ پکڑے چلی جا رہی تھی۔ ہر چند وہ دونوں

پیادوں کا "ڈرائیور کی زبان سے بریک پر ایک ہلکا سا پاؤں
مارتے ہوئے نکلا۔ گاڑی کی رفتار میں بہت خفٹ سادق

چلتے چلتے حسنہ حال ہو چکے تھے۔ ان کے جسم اور سر کے بالوں میں آٹے ہوئے تھے۔ لیکن اس کے باوجود ان کے پیدل چلنے ہی میں ایک قسم کی عسائی تھی۔ موتروں پر سفر کرنے والوں اور گاڑیوں پر چلنے والوں کے مقابلے میں ان کے پایادہ گھسنے میں ایک گونہ حسن تھا جس کی داد ایک صاحب نظر سی دے سکتا تھا۔ کئی روز سے وہ دونوں ماں بیٹے پیدل چھے آرہے تھے۔ تیرفتار موتروں کے لامتناہی سلسلہ سے ان مراکوں پر ان دونوں مسافروں کا بیچ نکلا معجزہ سے کہ نہ تھا۔ منعہ دباؤ پر قرار موتروں کی جھپیٹ سے وہ بس مال بال بیٹے تھے۔ لیکن اس شام بھوک اور جستکی نے ان کو بڑی طرہ سے ہلکا کر دیا۔ فاقہ اور متواتر چلنے رستے کی وجہ سے آہ م کی سنے کی ماں کو اتنا خفیف دزار بنادیا تھا کہ کمزوری کے سبب چلتے چلتے اس کی تکبیر بنا سوئی باقی تھیں۔ وہ اسی حال میں سبیل کی عرج چلتی رہی تھی۔ اس پر اب باقاعدہ غنود کی اور بعد کے دور سے بڑے نکلے گئے تھے اور اس کے اعتبار سے باہر تھا کہ وہ اپنے گزرتے پیش پر نظر بھی رکھے اور چلتی ہی رہے۔ وہ چاہتی بھی تو ایسا تیر کر سکتی تھی۔ بھلا ایسی صبریت بس ساتھ میں نہ گھنٹہ دوڑے والی موٹروں کی جھپیٹ سے بچنا کسے ممکن تھا۔ آخر کار ایک ترنشا رھوڑے آئی سا۔ وہ چ کی تو ہی نہیں اس وقت جب کہ بچے کی کوئی صورت باقی نہیں رہی۔ ایک بھیانک جھج کے ساتھ موتروں کے پہیوں سے دھبے دھبے اس کے لیے بیٹے کو دھکا دے کر اس کی زد سے بچا ہی بنا۔ لڑکا نو پر سے نانی میں جا پڑا۔ لیکن موتروں کے پہیوں سے اس خفیف و خستہ حال عورت کا کام تمام کر دیا۔

اس خاتون کو جو اس موٹر میں سفر کر رہی تھی ہلکا سا ایک جھٹکا محسوس ہوا۔ اس سے ذرا دوشتی سے اپنے غور سے پوچھا "یہ جھٹکا کیسا اتنا دلیم؟"

"کچھ نہیں سرکار۔ ایک پیادہ عورت موٹر کے نیچے آگئی تھی۔"

"اچھا عورت تھی۔ میں تجھی خدا جانے موٹر میں کچھ خرابی ہو گئی۔ پھر بچی ذرا سبب سے چلاؤ۔ اگر موٹر خراب ہو جاتی تو کیا ہوتا؟"

"سرکہ موٹر اگر تیر جو تو کون متناہ نہیں۔ بالوں کو۔ موٹر ہلکی رفتار پر جاری ہوتی تو اس وقت اتنے کچھ ضرر ہو سکتا تھا کسی پیادہ پر موٹر چلائی ہو تو اس سے بیٹے بہتر تر رفتار۔۔۔ ہل فی گھنٹہ سے۔"

"ہمارا شوٹر وٹیم گھٹنا موٹھا رہ رہ رہا۔۔۔ بند۔۔۔ اس خاتون نے ایسی چھوٹی بچی سے مخاطب ہو کر کہا۔ اس کے ساتھ ہی موٹر پر سفر کر رہی تھی۔ اس نے ایک سیارہ عورت پر موٹر پر جاری سادی لٹکن سوائے ایک خفیف جھٹکے کچھ بھی محسوس نہیں ہوا۔"

چھوٹی بچی نے مذہب فخریہ انداز سے اپنے لباس کی سرف دکھا۔ آٹا اس کی آٹھویں سا سائڈ تھی اور اس کی جوشی میں وہ اپنی مانی کے ہاں جاری تھی۔ ایسی مڑی ہوئی سبھی خاتون کی مدد سے وہ اپنی سببت۔ ادھ سے ادھر موٹی۔ اس کی ماں۔ نورا اس کی مدد کی۔ وہ فخریہ انداز میں کہا "میری بچی نے کبھی چلنے کی کوشش نہیں کی۔ بلکہ کچھ سوچ رہی تھی۔ اور غور مند سی ہو رہی تھی۔ آخر اس نے گریٹن اٹھا لی اور اپنی ماں سے پوچھا،

"انی۔ کیا یہ پیدل چلنے والے بھی اسی طرح تجلف محسوس کرتے ہیں جس طرح ہم۔"

"نہیں پیاری ماں نے کہا۔ "صل میں ان میں اور ہم جب بڑا فرق ہے۔ بعض کا تو یہاں تک خیال ہے کہ یہ سر سے انسان ہی نہیں ہیں۔"

"نہیں کہا یہ بدروں سے لٹے چلتے ہیں۔"

"نہیں بدروں سے توان کا درجہ اونچا ہے لیکن ہم موتروں میں چلنے والوں سے ان کے درجے کو کوئی نسبت نہیں۔ بہت ادنیٰ طبقے کے لوگ ہیں۔"

بقیہ مضمون صفحہ ۲۱

طور پر سخت یاب ہو گئی۔

ایک دو سرامین بھی دیکھنے میں آیا جو دہشتناکوں میں زیر علاج رہ کر بھی اچھا نہ ہوا تھا۔ لیکن "معاذتی رقص کے بعد اچھا ہو گیا۔"

میں نے موٹہ سے سے ایک مڑتہ کہا "معاذی سب مریض تو ہمیشہ اچھے نہیں ہوجاتے۔" اس کا چہرہ چمک اٹھا اس نے جواب دیا "گورے ڈاکٹر کے بعض مریض بھی تو مڑتے ہیں۔"

پھر سے پاس اس کا کوئی جواب نہ تھا۔

ہاتھ پاؤں لگے نہایت سہولت دینا تو عدلی کے ساتھ نکل رہا تھا تو انسان لو اس قدر جسمانی مشقت بول بیٹنے کی کیسا ضرورت تھی۔

انہیں ہوائی جہازوں کا سلسلہ تھا اور زمین پر موڑوں کا۔ سرکس تمام کنکریٹ کی بنائی جاتی تھیں اور ہر سرکس پر ایک طرف ٹریفک تھا جس سرکس سے آئے تھے اس کے جانے نہیں تھے۔ پھر بھی تصادم کے خوف سے موڑوں کی تعداد مقرر تھی کہ یہ ایک وقت اس سے زیادہ ایک سرکس پر نہ چلے پائیں۔ جیسے جیسے موڑوں کا رواج بڑھتا گیا۔ لوگوں کی مانگ سوکھی گئیں۔ فورڈ کے جانشینوں نے گھر کے اندر چلنے پھرنے کے لیے بھی چوڑی چوٹی مشینیں بنادیں۔ تاکہ بوکس کو گھر میں چلنے پھرنے کی بھی زحمت نہ ہو۔ دوسرے یو جانات کے لیے بھی انہیں ہاتھ پاؤں بنانے کی ضرورت پیش نہ آئے۔ چر جانے کے لیے یہ اٹھیاں بننے کے بجائے کھینچوں فرس رکھا جانے لگا۔ تاکہ مشینیں کو چڑھائی پر چڑھنے میں کوئی زحمت نہ ہو۔ اس طرح انسان اب ایک دھات کے خول میں رہنے لگا جس میں سے یہ فقط سونے وقت نکلتا تھا۔ تب گھر تک میں یہ چوٹی چھوٹی مشینیں چلے گئیں کوئیکس کو داؤد سپورٹ میں تو اس کی اد بھی زیادہ ضرورت پیش آئی۔ اس کے لیے خاص قسم کی مشینیں بنائیں۔ بوکس کے لیے بھی چھوٹی چھوٹی مشینیں نکل آئیں کہ بوکس سنبھالنے ہی انہیں اپنی ٹانگوں سے کام لینے کی ضرورت نہ ہو۔

اس مشینی دور میں جب کہ انسان کی ٹانگیں استعمال میں نہ آنے کی وجہ سے بالکل سوکھ کر رہ گئی تھیں۔ آئندہ انسانوں میں پیدائشی تبدیلیاں ہونے لگیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ سن ذریعہ قی کے معیار بھی بدل گئے یہ سب کچھ ۵۰-۶۰ سال میں نہیں ہوا بلکہ رفتہ رفتہ ہوا۔ مسدوں میں جا کر نو بیٹیوں میں یہ تبدیلی اور انقلاب رونما ہوا۔

رواج اور بننے بننے کے طریقے بدلے تو قانون بھی بدلا۔ اب جو کچھ بھی سوچا جائے گا۔ موٹر بازوں کے لیے سوچا جائے گا۔ قانون کو بھی ان ہی کا فائدہ اور آسائش پیش نظر تھی اس لیے کہ خود قانون ہی موٹر باز تھا۔

سرکس جو پہلے سب کی آسائش کے لیے تھیں۔ اب ٹور بازوں کے لیے محض رہ گئیں۔ ابتدا میں شاہراہوں پر پیدل چلنا خطرناک سمجھا جاتا تھا آخر میں وہ جرم بن گیا یہ بندی بھی رفتہ رفتہ ظہور

گاڑی نہایت تیزی سے اڑی جا رہی تھی۔

میلوں پہلے ایک خوف زدہ لڑکا اپنی ماں کی خون آلود لاش پر سر رکھے رو رہا تھا۔ یہ ہزار دقت پہنچ سڑک سے کھینچ کر وہ لاش کو ایک کنارے پر سے آیا تھا۔ اگلے روز تک وہ لاش کے پاس ہی رہا۔ آخر تک ہبک نے اسے مجبور کیا کہ وہاں سے ہلے۔ چنانچہ آستینہ آستینہ پہاڑوں پر سے گزرتا ہوا وہ جنگلوں میں غائب ہو گیا۔ وہ بھوکا، ماندہ، دل شکستہ تھا۔ لیکن چلا جا رہا تھا۔ نفرت اس کی رگ رگ میں بس چکی تھی جس وقت وہ پہاڑ کی بلند ترین چوٹی پر پہنچا تو دوسری طرف اترنے سے پہلے ملا غبارِ غصہ و نفرت سے اس کی مٹھیاں بھیج گئیں اور جوش انتقام میں اس نے دونوں ہاتھوں کے ٹکے بنا کر فضا کو دکھائے۔ وہ بولا کچھ نہیں۔ بلکہ اس کا سارا جسم نفرت و غصہ سے تھر تھر کانپ رہا تھا۔ گویا زبان حال سے کہہ رہا تھا کہ وہ اپنی ماں کے قتل کا انتقام لیے بغیر نہیں ملے گا۔

ساری دنیا تو بازی کے خط میں مبتلا ہو گئی تہذیب کا تقاضا بھی یہ ہو گیا کہ پیدل نہ چلا جائے۔ وہ انسان نہایت بد تمیز و غیر جذباتی تھا جو پیدل چلتا تھا۔ ٹریفک کو سپاہیل کے پاس بھی اتنا وقت نہیں تھا کہ وہ پیدل چلنے والوں کی کست رفتاری کو برداشت کر سکتے۔ چنانچہ ان کی موجودگی پوری تہذیب کے لیے ایک لعنت تھی اور سائنس کی ترقی میں ایک رکاوٹ تھی۔ جسے جلد سے جلد مٹ جانا چاہیے تھا۔ انسان کو سارا جسم میں جو چیز اہم تھی وہ اس کا، ماغ تھا اور بس۔

رفتہ رفتہ عضلات جسم کی جگہ مشینری نے لے لی۔ زمین پر اپنی خواہشات کی تکمیل کے لیے انسان کو اب ہاتھ پاؤں ہلانے کی ضرورت نہیں تھی۔ زندگی کے عناصر اب گیسولین یا لکھن سے گئے تھے۔ ہوائی مرکب یا بھاپ تھی جن کا کام یہ تھا کہ سفندروں اور پیہیوں میں پہنچ کر سفاروں کو نہایت تندہی سے دھکیلے اور دھروں کو حرکت میں لے آئے۔ اور جس طرف چلنے کی ہدایت دماغ سے ملے، چلے جائیں مختصر یہ کہ ان پُرندوں نے ہاتھ پیروں کے عضلات کی جگہ لے لی تھی۔ اور اب تمام انسان علیحدہ علیحدہ انفرادی طور پر اپنی چھوٹی چھوٹی اور معمولی معمولی ضرورتیں اس میکینیکل انرجی کے ذریعہ پوری کرتے تھے اور اپنی اجتماعی ضرورتوں کے لیے بجلی کی قوت سے کام لے رہے تھے اور جب اس سے ہر بڑے سے بڑا کام بغیر انسان کا

میں آئی۔ اس طرح کہ سب سے اول تو سڑکیں موٹر بازوں کے لیے مختص ہو گئیں اور پیادوں اور پیدلیوں کو ان پر چلنے کی ممانعت ہو گئی اس کے بعد پیدلیوں کے لیے قانوناً سڑکوں پر چلنا ممنوع قرار دیا گیا۔ پھر اس کے ساتھ ہی یہ قانون بھی نافذ کیا گیا کہ کوئی پیدلی ان شاہراہوں اور سڑکوں پر موٹروں کے نیچے اگر مر جائے یا زخمی ہو جائے تو اس کے غریزہ وقارب یا اس کو قانونی چارہ جوئی کا کوئی حق حاصل نہیں ہوگا۔ اس کے بعد سڑکوں پر چلنا سنگین جرائم میں شمار ہونے لگا۔ آخر میں یہ قانون پاس ہوا کہ جہاں کہیں بھی کوئی شخص پیدل چلتا ہوا پایا جائے اسے قتل کر دیا جائے تاکہ پیدلیوں کی نسل ہی کا خاتمہ ہو جائے۔ چنانچہ ان موٹر بازوں کو انعام ملنے لگا جو کسی پیادے کو سڑک پر اپنی موٹر سے کھینچ کر ہلاک کر دیں۔

زندگی میں تیز رفتاری آگئی۔ آہستہ رفتاری کا کوئی بھی قانون نہ رہا۔ تمام دنیا تیز رفتاری کے خط میں مبتلا ہو گئی۔ اتوار کا دن سب کے لیے جمی کا دن ہوتا تھا۔ کوئی شخص بھی گھر کی چہار دیواری میں بیٹھتا تھا۔ ہزاروں لاکھوں موٹریں حرکت میں آجاتی تھیں کسی ایک جگہ قیام پسند ہی نہیں تھا۔ جو بہ حرکت میں ہے۔ کسی دوسرے شہر کے لیے نکل کھڑے ہوتے۔ وہاں پہنچ کر بھی قیام پسند نہیں۔ وہاں سے چلے تو کسی اور طرف نکل گئے۔ شہر کے باہر آپ کو سڑکوں پر موٹروں کی قطاروں کے علاوہ اور کچھ نہیں نظر آتا۔ ۱۰ میل فی گھنٹہ کی رفتار سے چلنا تو ہر ایک کے لیے ضروری سا ہو گیا تھا۔ راستہ میں اگر ٹھہرتے تھے تو سڑکوں کے لیے ورنہ ٹھہرنے کا کوئی کام ہی نہ تھا۔ تمام فضا بھجارات سے بھر جاتی اور طرح طرح کے بارلوں سے فضا میں ایک گونج مچی کہ مسلسل طور پر قائم ہو کر رہ گئی تھی۔ کسی کو صاف طور پر کچھ نظر نہیں آتا تھا اور نظر آتا بھی تو اس کے لیے وہاں فرصت کس کو تھی۔ وہاں تو ہر طرف ایسا کو یہ شوق ہوتا تھا کہ اس کی گاڑی سب سے آگے نکل جائے اور لطف یہ ہے کہ اس شور و غلب کے باوجود اس کے لیے ان کی زبان میں یہ جملہ مقرر تھا۔

”آؤ بھئی دیہات میں ذرا سکون و خاموشی ملے گی۔ وہاں چل کر اتوار منائیں“

پیدلیوں میں سے اب کوئی بھی باقی نہ تھا یہاں تک کہ رہبات و قصبات میں بھی لوگ چھوٹی چھوٹی ایک آدمی کی گنجائش رکھنے والی آدمشیں کے زور پر چلنے والی موٹروں پر اپنے سارے کام انجام دینے لگے تھے۔ جو کچھ بھی زراعت کہیں کہیں ہوتی تھی وہ بھی مشینوں ہی کے بل پر ہوتی تھی اگر کوئی پیدلی یا پیادہ زندہ بھی تھا تو وہ شہر و قصبات میں نہیں بلکہ دور دراز پہاڑوں کی بلندیوں پر پھیلے ہوئے

کی طرح ایسی جگہ نظر آتا تھا جہاں انسان کا زور نظر نہ آتا تھا۔ یہ لوگ کچھ تو اپنی پسند و مرضی کی بنا پر پیادہ رہ گئے تھے اور ضرورت کا تقاضا بھی ایسا ہی تھا۔ یہ لوگ بہت غریب و محلس ہوتے تھے۔ اتہدائیں تو جیسا کہ اوپر قانون کے تدبیر کی ارتقاء کے سلسلے میں ذکر کیا گیا ہے قانون میں ان کے رہنے بسنے کی گنجائش موجود تھی۔ انہیں اس سے کوئی خطرہ نہ تھا۔ امریکا کی سیاست میں چوہ خاندان ایسے پائی تھے جنہوں نے پیدل چلنا نہیں چھوڑا تھا۔ ان لوگوں کو دیکھ کر شروع میں تو موٹر باز ان کا مذاق اور متعززا کرنا خوش ہو جاتے تھے۔ کہ دیکھو یہ جاہل اس ترقی و تہذیب کے زمانہ میں بھی اپنی ناگوار کو استعمال کرتے ہیں۔ گویا ان کے نزدیک پیدلی طبقہ نہایت درجہ احمق تھا جو از خود تہذیب کی نعمتوں سے دست بردار ہونا پسند کر رہا تھا۔ رفتہ رفتہ پیدلیوں کی موجودگی موٹر بازوں کے لیے تسخیر کے بجائے وحشت کا باعث ہونے لگی۔ وہ ان کی موجودگی سخت ناپسندیدگی کی نظر سے دیکھنے لگے۔ اور اپنی بڑھتی ہوئی تیز رفتاری کی پیشانی پر ان پیدل گھسنے والی مخلوق کو ایک نہایت بد مزاج تصور کرنے لگے۔ ان دونوں طبقوں کے درمیان جو علیحہ حاس تھی وہ روز بروز وسیع ہوتی جا رہی تھی۔ یہاں تک کہ ایک روز ایسا آہی گیا کہ موٹر بازوں کے لیے پیدل گھسنے والی مخلوق زہریلے چانور، سانپ کچھو اور لکھنچوروں کے زمرہ میں شمار ہونے لگی جس طرح انسان زہریلے چانوروں کو دیکھ کر مار ڈالتا ہے اور زندہ چھوٹا انسانیت کے لیے خطرناک سمجھتا ہے، موٹر باز جب بھی انھیں سڑکوں پر چلنا پھرنا دیکھ پاتے تو زندہ نہیں چھوڑتے۔ کوئی نہ کوئی ان کو موٹر کے پیچے ضرور کھٹک ڈالتا۔ ان کی طرف سے بھی مقابلہ ہونے لگا جب انھوں نے دیکھا کہ موٹر باز ان کی جان کے دشمن ہیں تو انھوں نے موٹر باز کو تنگ کرنا شروع کیا۔ اور بعض بعض مواقع پر تو اچھی خاصی ہمت کا باعث بن گئے۔ گھوڑوں کے نال، کیلیں، شنیشوں کے ٹکڑے لکڑی کے لٹھے، کانٹوں دار تار، بڑے بڑے پھران کے ہتھیار تھے وہ انھیں موقع دیکھ کر سڑکوں پر پھیلا دیتے۔ آؤ رست کے علاقوں میں تو پیدلیوں نے اس سے بھی زیادہ ظلم ڈھایا۔ وہ موٹروں کے اگلے سینے توڑنے لگے۔ ہندو کی گولیوں سے ٹانگوں میں نیچے کرنے لگے۔ بعض بعض تو اپنی جان پر بھی کھیل جاتے تھے اور سڑکوں پر بلا خوف چل کر قانون شکنی کرتے تھے۔ اگر کہیں ان کی تعداد موٹر بازوں کے برابر یا زیادہ ہوتی تو لاقانونیت و طواغیت الملوکی کا دور دورہ سارے ملک میں ہو جاتا لیکن چون کہ پیدلیوں کی تعداد کم تھی، اس لیے موٹر بازوں کے لیے ان کا وجود ایک لغویت اور

مشترکہ فرض ہے۔“

اس تجویزی تقریر کے بعد تائیدی تقریروں کی کمی نہ تھی۔ چنانچہ یہ ایک فوراً پاس ہو گیا۔ البتہ تین ریاستوں کے ارکان کی جانب سے مخالفت ہوئی سو اس کی اتنی عظیم الشان اکثریت کے مقابلے میں کوئی حیثیت نہ تھی۔ ریاستوں سے اس و بار کو جلد از جلد تم کرنے کے لیے ایک انعام بھی رکھا گیا جو اس ریاست کو ملتا تھا جو سب سے پہلے اپنے ہاں سے پیدلیوں کا خاکہ کرے۔

یہ تھا وہ زمانہ جب وہ عورت موٹے نیچے آکر کھلی گئی تھی جس کے بچے نے پہاڑوں پر چڑھتے ہوئے موٹر بازوں سے انتقام لینے کی قسم کھائی تھی۔ ہر چند اس نے زبان سے کچھ نہیں کہا تھا، لیکن نئے بنا بنا کر جوش غضب میں دکھانا اسی مفہوم کو ادا کر رہا تھا۔ پیدلیوں کا استیصال بھی بند رنج ہوا۔ فوراً کے فوراً عمل میں نہیں آگیا۔ بلکہ بعض پیدلی خاندانوں کی جانب سے غیر متوقع مقابلہ بھی ہوا۔ لیکن بے نتیجہ۔ سب مڑھکپ کر رہ گئے۔

سو سال کے بعد ایک التور کی سہ پہر کو دبی اکیڈمی آف نیچرل سائنسز، فلیڈیلیفیا میں سیلانیوں سے پڑ تھی۔ ہر شخص اپنی علیحدہ مشین سے چلنے والی کاریں سوار تھا۔ بے آواز بڑبڑانے کے پہیوں پر وہ ہر صحت کے درمیان چل رہے تھے اور ہر حادثہ قوتی شے کو جو وہاں ٹائٹش کے پے رکھی گئی تھی تھوڑی تھوڑی دیر تک رک کر دیکھتے جاتے تھے۔ ایک شخص اپنے چھوٹے لڑکے کے ہمراہ سیر کر رہا تھا۔ لڑکا اپنی علیحدہ کاریں تھا اور باپ علیحدہ۔ لڑکا دنیا کے عجائب دیکھ دیکھ کر حیرت زدہ ہوا جاتا تھا اور باپ اپنے بچے کے سوالات اور استفسارات کے جوابات دینے میں نہایت دل چسپی لے رہا تھا۔ دیکھتے دیکھتے لڑکے نے اپنی کار ایک گلاس کیس کے سامنے ٹھیرائی۔ تھوڑی دیر تک نہایت غور سے گلاس کیس کے اندر رکھی ہوئی چیزوں کو دیکھتا رہا۔ بالآخر اس نے اپنے باپ سے پوچھا،

”اس میں یہ کیا ہے ابا جان؟ یہ تو ہمارے ہی جیسے معلوم ہوتے ہیں۔ بس کچھ تنہیت بدلی ہوئی ہے۔“

”بٹیا یہ پیدلیوں کا خاندان ہے یہ کافی بڑا لڑکا ہے۔“

”کے لوگ ہیں۔ مجھے تو تمھاری دادی نے ان کے متعلق بتایا تھا وہ کہتی تھیں سو سال ہوتے یہ خاندان آؤر نک کی پہاڑیوں میں گولی سے ہلاک کیا گیا تھا۔ ان کے متعلق یہ بھی بیان کیا جاتا ہے کہ دنیا میں بس یہ آخری خاندان تھا۔“

”انسوس“ لڑکے نے ذرا اہستہ سے کہا: اگر ان میں سے کچھ اور لوگ بھی ہوتے تو اس آپ سے درخواست کرتا کہ ان کے بچوں

لعنت تھا۔ جب موٹروں کے شیشوں پر پیدلیوں کے حملوں کی کوئی انتہا نہ رہی تو نیویارک کا ایک گلاس سینٹر جس کے متعلق شیش کی پیداوار و کمپٹ پر نگہ رکھنا تھا، بینٹ جمپرس آٹھا اور جمپرس کی توجہ اس بڑھتی ہوئی بے ہودگی کی طرف حسب ذیل الفاظ میں مبذول کرائی :-

”وہ نس جس کی نشوونما کر گئی ہو اسے زندہ رہنے کا کوئی حق نہیں ہے۔ اسے مرنا چاہیے اور خود نہ مرنے تو مٹا دینا چاہیے۔ صدیوں سے انسان ٹانگوں کے بجائے پہیوں پر چل رہا ہے اور آج اس نے اتنی ترقی کر لی ہے کہ مشینری کو ادھ کمال تک پہنچا دیا ہے۔“

”پیدل گھٹنے والے جنھوں نے پہیوں اور مشین پر چلنے کے اپنے خلقی حق کو نہیں سمجھا اور اس سے خبر نہ لے اعتدائی برقی آج نہ صرف شاہراہوں پر پیدل گھٹنے پر اصرار کر رہے ہیں، بلکہ موٹروں اور مشین پر چلنے والوں کے برابر حقوق کا مطالبہ کر رہے ہیں صبر و برداشت کی بھی ایک حد ہوتی ہے۔ اس حد کے گزرنے کے بعد وہ خوبی کے بجائے عیب بن جاتا ہے۔ چنانچہ ان پیدلیوں کے وجود پر ترس کھانے کا وقت گزر گیا۔ ان کے معاملے میں مزید ٹھیل دینا سانپ کو آستیاں میں پالنے کا مردانہ ہو گا۔ ان پیدلیوں کے لیے اب کچھ نہیں کیا جاسکتا جو حرکات ان سے سرزد ہو رہی ہیں ان کا شدید تقاضا ہے کہ ان کو جلد از جلد فنا کے گھاٹ اتار دیا جائے تاکہ موجودہ بے اطمینانی کا دور ختم ہو اور ملک میں ہر جگہ امن و اطمینان کی فضا کا دور دورہ ہو جائے۔ ان وجوہ کی بنا پر میں چاہتا ہوں کہ ”استیصال پیدلی ایکٹ“ پاس کر دیا جائے۔ اس کی رو سے جو پیدلی بھی جہاں کہیں پورس کو نظر آئے گا اسی لمحہ جان سے گزاردیا جائے گا۔ آخری مردم شماری کے اعداد شمار کو دیکھتے سے پتہ چلتا ہے کہ ہمارے ملک میں ان موڈی جانوروں کی تعداد کل۔ اہزار سے زائد نہیں ہے۔ اور مغربی ریاستوں میں ان کی تعداد نسبتاً زیادہ ہو چکی جاتی ہے۔ میں فخر سے بیان کرتا ہوں کہ میرے علاقہ میں آج ایک بھی پیدلی زندہ نہیں ہے۔ کل تک تو ایک باقی تھا۔ لیکن اس کے متعلق بھی کل شام ہڈی مارا اطلاع آئی ہے کہ اسے ایک موٹر بانسے ٹکڑ کر مار ڈالا۔ وہ شاہراہ پر گزر رہا تھا اور بیان یہ کیا جاتا ہے کہ ریگستا ہوا اپنی بیوی کی قبر کی زیارت کے لیے جا رہا تھا۔ حق کیس کا! ہمارے نیویارک میں بھلا آج کل کوئی بدلہ صیب پیدلی نہیں ہے۔ لیکن بہر حال دوسری ریاستوں کی جہاں بد قسمتی سے یہ مخلوق ابھی کافی تعداد میں پائی جاتی ہے، مرد کرنا ہمارا سب کا

میں سے میرے کھیلنے کے لیے لائیے۔

”اب ان میں سے کوئی نفر بھی باقی نہیں ہے۔“ باپ نے کہا۔ ”سب دم کھپ گئے۔“

یہ شخص سمجھ رہا تھا کہ وہ اپنے بچے سے بچ بول رہا ہے۔ حالانکہ جو کچھ اس نے بتایا اس کی معلومات کی حد تک تو صحیح ہو سکتا تھا لیکن فی الواقع غلط تھا۔ اس لیے کہ ابھی کچھ بعد اوردیول کی باقی تھی اور ان کا سردار آٹھ سالہ لڑکے کا پڑپوتہ تھا جس نے بہار کا پرکھڑے ہو کر کئے دکھا دکھا کر اپنے جوش انتقام کا اظہار کیا تھا۔

انسان کی یہ ہیشہ سے خصوصیت رہی ہے کہ آب و ہوا کے ناموافق گرد و پیش و دیگر حالات کی ناسازگاری کے علی الرغم اس نے کسی دیکھی طرح اپنی ہستی کو برقرار رکھا ہے۔ پیدلیوں کے

اتبصال کا قانون نافذ ہونے کے باوجود یہ خاندان زندہ رہا۔ ہر چند ان کی تعداد کم تھی اور تہذیب جدید کی تمام نعمتوں سے بھی محروم تھے لیکن ان سب دشمنوں اور مصائب کے باوجود انھوں نے اپنی

زندگی کو برقرار رکھا۔ شکار پر ان کی گزر بسر ہوتی تھی۔ دولیس اسی طرح لگڑ گئیں لیکن مہذب دنیا کو ان کے وجود کا پتہ بھی نہیں چلا۔ وہ اپنے خیال میں کبھی سمجھتی رہی کہ پیدلیوں کا دنیا سے خاتمہ ہو چکا ہے۔

یہاں ان لوگوں نے خلیں میں اپنی چھوٹی سی ایک ریاست قائم کر لی۔ ان کی بانٹا عہدہ ایک ہئیت انتظامیہ بن گئی۔ عدالتی نظام قائم ہو گیا۔ ان کا حاکم ہمیشہ رہتا تھا۔ اول وہ پیدلی خاندان کا آٹھ

سال لڑکا نفرت کا بچ اپنے دل میں لیے جوان ہوا۔ پھر اس کا بیٹا جسے بچپن ہی سے اس غرض سے تربیت دے کر جوان کیا تھا کہ وہ

مشین سے نفرت کرے اور مشینیں چیزوں کو تباہ و برباد کرنے کی سعی و کوشش کرے۔ پھر اس کا پوتہ اسی آبی نفرت کو دہرائے کر

دنیا میں آیا۔ وہ عاقل و ہوشیار تھا اور متفکر بھی تھا۔ اس کے بعد اس کا پڑپوتہ جانشین ہوا۔ اس کا نام ابراہیم ملر تھا۔ اس کو تین لڑکوں کی نفرت بھی سہ آنسو ہو کر ملی تھی اور موٹر بازوں اور مشین فدا ہوں

کو تباہ کرنے کے لیے اس کے جھٹے میں تفکر زندہ رہی کافی آیا تھا۔ پیدلیوں کی اس بستی کی صدارت جو اوزرک کی پہاڑیوں

میں پتہاں تھی ابراہیم ملر کو ورثہ میں ملی تھی۔ وہ علمدار رہتے اور تہذیب جدید کو منقطع تھے۔ لیکن جاہل نہ تھے۔ وہ تعداد میں شیک کم تھے لیکن نہایت مائل اور حالات و معاملات کو سمجھنے والے۔ سب سے پہلا کھپ جو پیدلیوں کا وہاں جا کر آباد ہوا تھا، ان میا بڑے شاندار قسم کے لوگ تھے۔ ان میں موجود بھی تھے۔ کالج کے پروفیسر بھی تھے۔ محب وطن بھی تھے اور ایک قانون و فقہ کا ماہر

بھی تھا۔ ان لوگوں نے اپنے علم کو نہ صرف باقی رکھا بلکہ اور مزید ترقی دی اور اپنی آئندہ نسل میں پھیلایا۔ وہ زراعت کرتے تھے۔

جنگلوں میں شکار بھی کرتے تھے۔ ندیوں اور دریاؤں میں چھیل چلی بھی پکڑتے تھے اور ان سب کاموں کے ساتھ ساتھ جو عمل اور

لیبارٹیریاں انھوں نے جنگل ہی میں بنائی تھیں۔ اس پر بھی کام کرتے رہتے تھے۔ ان کے پاس موٹریں بھی تھیں اور وہ وقتاً

وقتاً حسب ضرورت اپنے پاؤں بانڈھ کر دشمن کی سر زمین میں چلنے کے لیے بھی جلتے تھے۔ اپنے کچھ آدمیوں کو انھوں نے بچپن ہی

سے اس مقصد کے لیے تربیت دی تھی تاکہ وہ مہذب دنیا میں جا کر وہاں کے حالات و کوائف سے ان کو باخبر رکھیں اور ان میں

یاد دہانی موثر بازوں کی طرح رہ سکیں۔ گویا یہ ایک نوآبادی تھی جس کے ہر فرد کا ایک ہی مقصد

زندگی تھا۔ اور ایک یونین تھی جس کے ہر ممبر کا نصب العین محض ایک ہی تھا۔ اسی ایک نصب العین کا ساری بستی میں چہرہ

تھا۔ بچے متلاشہ کار کسی کو ایک دوسرے سے کہتے تھے، مدر سر کے بچے اسی ایک مقصد کا وہیں میں ذکر کرتے تھے۔ چاندنی راتوں میں نوجوان اپنی تفریح کے لمحات میں بھی اسی کی رٹ لگاتے رکھتے

تھے۔ لیبارٹریوں کی در دیوار پر جلی حروف میں کندہ تھا۔ بڑھے اپنے بچوں کو اپنے گرد جمع کرتے اور ان سے اسی ایک

مقصد کے لیے قسم لیتے تھے۔ غرض بستی کی ہر حرکت اسی ایک غایت کی جانب تھی کہ ”ہم ایک روز واپس جائیں گے“

بلا امتثال ان کے ایک ایک بزرگ کو دھونڈ ڈھونڈ کر جنگلی وحشی جانوروں کی طرح ہلاک کیا گیا تھا اور بغیر رحم کھائے

انھیں کھڑے کھڑوں کی طرح فنا کر دیا گیا تھا۔ اس سلوک پر ان کے دلوں میں اس مشین پر دوڑنے والی مہذب و نیلے بستی بھی

نفرت ہوتی کم تھی لیکن نہیں وہ ان سے انتقام نہیں لینا چاہتے تھے بلکہ وہ اپنی آزادی چاہتے تھے۔ ان کی آرزو یہ تھی کہ ان کو آزادی کے ساتھ شہروں میں رہنے کا حق دیا جائے اور جہاں وہ چاہیں آجاسکیں۔ کسی قسم کی پابندی میں جکڑے ہوئے وہ نہ ہوں۔ تین نسلوں تک اس نوآبادی نے اپنے وجود کو چھپائے

رکھا وہ زندہ رہے تو اسی ایک مقصد کے لیے اور جان دی تو اسی ایک مقصد کے لیے۔ اب وقت آگیا تھا کہ وہ اپنی اس آرزو کو عملی جامہ پہنائیں۔ جو ان کی خواہشات ہیں انھیں بروئے کار لائیں۔ اس آئینہ میں موٹر بازوں کی دنیا نے بھی بڑی ترقی کر لی تھی۔ وہ شدید قسم کے۔ دہ پرست ہو چکے تھے۔ اور اپنی غرضنا

صافی



حکیم ڈاکٹر اور وید صاحبان نے متفقہ طور پر تسلیم کر لیا
یہ نبض شناس اور ماہرین فن بلا کھٹکے اپنے مریضوں کو
صافی دکھاتی ہو۔ صافی موثر اور پھر آتی بے ضرر کہ بچہ، بڑا، اور بوڑھا
طرزون:۔۔۔ ہندوستان کی جڑی بوٹیوں میں وہ قوت موجود

ی بوٹیاں ہی ہیں جو صحیح معنوں میں اور مستقل طور پر مرض کو دور کر سکتی ہیں۔ "طرزون" خاک پاک ہند کی ایک بوڑھی
جاتی ہے اور اسے قوت دیتی ہے اور ان زہریلے مادوں اور جراثیم کو ہلاک کر دیتی ہے جو کسی ذریعہ سے خون میں مل
باری کا کمال ہے۔ "طرزون" گرمی کو برداشت نہیں کر سکتی۔ گرمی اس کے خاص اثر کو زائل کر دیتی ہے۔
نرمندی سے صافی میں شامل کیا گیا اور اس کے ساتھ دوسری دوائیں شامل کی گئیں جو اس کے اثرات کو قائم رکھتے
بلج کرتی ہو اور ساتھ ساتھ معدہ، جگر، گردوں، آنتوں اور کلیوں کے نظام کو درست کرتی ہے۔۔۔ خون اور
مارش، کن، پھیڑ، گلے کا درد، گرمی، پیشاب کی جلن، خون کا بخار، چھپک، کھسی جگہ سے پیپ نکالنا، یہ سب خون او
ہرانا قبض:۔۔۔ آنتوں میں اگر پانچانہ رک جائے تو یہاں سے زہریلا مادہ خون میں ملنا شروع ہو جاتا ہے۔ مختا
ہیں رہتی۔ دوسرے تیسرے دن صافی کی ایک خوراک پنی لینے سے قبض ہرگز نہیں رہتا۔۔۔ موسم کی
ہمیشہ ایسا ہوا ہے اور ہمیشہ ایسا ہو گا۔ ایسے زمانے میں خون کی بیماریاں زیادہ پریشان کرتی ہیں۔ طبیعت گرم
موقعوں پر تن درست اور بیمار دونوں کو صافی استعمال کرنی چاہیے۔۔۔ خون صاف اور چہرہ گلا
نوعوب صورت جلد داغ دار ہو جاتی ہے۔ یہ جن کی موت ہو۔ مگر آپ ایسا کیوں ہونے دیں۔ ایسے موقعوں پر
کونے پتلے ہوئے بہن جسم بزرگ کرے گی۔ ہمدرد ہمدرد ایسے موقعوں پر سونے پر سہا۔

ہندوستان میں ہر جگہ اسٹاکسٹوں کی ضرورت تھیں اڑتھ طلبہ کیجیے

ان صاف کرنے کی سب سے بہتر فیت دوا

یہ صدی کی ہمدرد دریافت جس نے خون صاف کرنے والی ملکی

اور غیر ملکی دواؤں کو قطعاً پیچھے چھوڑ دیا ہے

”ہمدرد دریافت“ صافی خون کی تمام بیماریوں اور خرابیوں کے لیے بے حد مفید موثر اور بے خطا قدرتی دوا ہے۔
ملکی کا مشورہ دیتے ہیں۔ کیوں کہ وہ جانتے ہیں کہ بیسیوں قسم کی لمبی چوڑی دوائیں مہینوں وہ اثر نہیں کرتیں جو چند دن
ن عورت و مرد سب اسے طبیعت سے استعمال کر سکتے ہیں۔

جو یورپ و امریکا کی اچھی سے اچھی فیت دواؤں میں نہیں۔ اس ملک کے اور تمام ایشیا کے باشندوں کے لیے صرف یہی
دوا ہے۔ تجربات اور اثرات نے ثابت کیا ہے کہ طرزوں کا اثر براہ راست خون پر ہوتا ہے۔ یہ خون میں فوراً شریک
نہیں اور متحد بیماریاں پسند کرتے ہیں۔ ”طرزوں“ ہمدرد دریافت، صافی کا بڑا اہم جزو ہے۔

لیجے سائنس کی مدد سے لیپورٹری میں اس کا جزو موثر اثر کرنے والا حصہ، کمال محنت سے حاصل کیا گیا ہوا اور پھر آ
یا اور ان زہریلے مادوں اور جراثیم کو جنہیں طرزوں فنا کرتی ہے، قدرتی راستوں (پیشاب، پاخانہ) سے

کی بیماریاں:۔ مہاسے، داد چنبل، پھوڑے، پھنسیاں، داغ، دھبے

ملکی بیماریاں ہیں ان کیلئے صافی۔ صرف صافی استعمال کرنی چاہیے۔

بیماریاں اٹھ کھڑی ہوتی ہیں اور جسم کا رنگ خراب ہو جاتا ہے طبیعت صاف

بریلیاں:۔ ایک موسم جاتا ہے، دوسرا اس کی جگہ آتا ہے یہ دستور

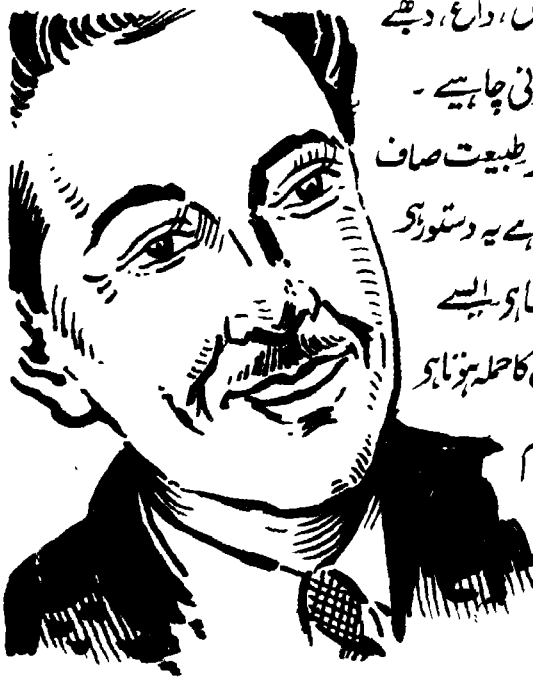
ی رہنے لگتی ہے۔ دل اچاٹ اور دماغ پریشان رہنے لگتا ہے۔ ایسے

ج:۔ نرم و نازک چہرے پر جب مہاسوں یا تلوں کا حملہ ہوتا ہے

کو نہ بھولیے۔ یہ فوراً اثر کرے گی اور ان مادوں کو جو صحت کو ختم

کام دیتا ہے۔ قیمت فی شیشی صرف ایک روپیہ (علم)

مینجر ہمدرد دوا خانہ لیپورٹری، دہلی



زندگی میں بہت دُور نکل گئے تھے۔ اشتراکیت نے عوام کو ضرورتاً زندگی کی تقریباً سب آسائشیں فراہم کر دی تھیں لیکن انوس کے مسرت و خوشی جس شے کا نام ہے اس سے ان کی زندگیاں بیکہ خالی تھیں۔ سب آرام سے رہتے تھے۔ ہر شخص کی کچھ نہ کچھ آمدنی تھی ہر شخص کو رہنے کے لیے گھر کھانے کے لیے غذا اور پہننے کے لیے کپڑے میسر تھے۔ لیکن سب میں یکسانیت تھی۔ جس قسم کی چیزیں میرے پاس تھیں بالکل اسی قسم کی چیزیں تمہارے پاس بھی تھیں۔ کنکریٹ کے مکان تھے چولاکھوں کی تعداد میں ایک ہی مرتبہ بنائے گئے تھے۔ ان میں تنوع کا نام و نشان نہ تھا۔ کاغذ کے کپڑے ہوتے تھے جن پر پانی کوئی اثر نہ کر سکے۔ یہ بھی سب ایک ہی ڈیزائن کے ہوتے تھے۔ ان میں بھی گونا گونا گوتہ تھی۔ ہر شخص کو چار سو ٹ سالانہ کے حساب سے ملتے تھے اور غذا اینٹوں کی شکل میں ملتی تھی۔ اس اینٹ میں وہ تمام غذائی عناصر موجود ہوتے تھے جن کے بل پر انسانی زندگی کا دارومدار ہے۔ ہر اینٹ پر حراروں کی تعداد ایک ہزار تھی۔

صدیوں سے سائنس دان اس جہت میں کام کر رہے تھے بالآخر مددوں کی شمت کا نتیجہ اس شکل میں نکلا کہ تمام زندگی یکساں ہو کر رہ گئی اور سارے کاموں کی انجام دہی بس بین دبائے پر موقوف ہو کر رہ گئی۔ لیکن یہ زندگی مسرت کی زندگی سے کوسوں دور تھی اس میں اعصاب اور ہاتھ پیروں سے کام لینے کی کہیں بھی گنجائش نہ تھی۔ مشین نے انسانیت کو کھوٹ کر رکھ دیا تھا۔ گرمی میں تولوں کو کھڑا بہت پسینہ آجاتا تھا۔ انیس صدیوں سے لوگ اسے بھی غیر ضروری سمجھنے لگے تھے۔ بلکہ جوڑا اور اپنی اور زیادہ مہذب طبقہ تھا۔ اس کے ہاں تو پسینہ آتا تہذیب سے گرمی ہوئی ملا متوں میں شمار کیا جاتا تھا۔ محنت و مشقت اور ہاتھ پیر ہلا کر کام کرنے کے لیے محنت میں جتنے بھی الفاظ تھے انہیں متروک الاستعمال سمجھا جلتے لگا۔ لوگوں کی زندگیوں میں مسرت کی ہر ناپید ہو چکی تھی۔ ہر گول پریشانی رفتار کو بھی ایک خاص حد سے آگے نہیں بڑھایا جاسکا۔ اکیسویں میل فی گھنٹہ سے دائرہ کوئی مشین سڑاک پر نہیں سکتی تھی۔ اس اعتبار سے بھی موٹر بازوں کی خواہشات کو دکام تک نہ گئی۔ اس کے علاوہ کچھ دوسری صدی میں بھی تھیں جنہیں وہ نہ توڑ سکے۔ نہ زمان و مکان وہ قوں اپنی جگہ قائم تھے۔ انہیں دن کی روز افزوں شہنی ترقی بھی اپنی جگہ سے نہیں ہلا سکی۔ نہ مکان بھی کی حد بندیاں نہیں اور نہ زمانہ بھی کی سرحدوں کو پار کیا جاسکا۔

اس کے علاوہ ہر شخص کے خون میں سمیت دز ہر بے مادے گردش کر رہے تھے۔ اس لیے کہ تمام فضا اور کڑہ ہوائی

گیسولین اور پٹرول کے بخارات سے ملوث رہتا تھا اس پر مستزاد یہ چیز بھی کہ پسینہ کے ذریعہ سیم کے فاسد مادوں کا اخراج تقریباً بند ہو چکا تھا اور ہاتھ پاؤں نہ بٹنے کی وجہ سے خود پسینے کا وجود ہی بند ہو چکا تھا۔ جدید کے لیے محل نظر بن کر رہ گیا تھا۔ ان کے کام کی نوعیت ہی بدل چکی تھی۔ ایک انسان کو اپنی معاش کے لیے زیادہ سے زیادہ دو تین گھنٹوں سے زیادہ مصروف نہیں رہنا پڑتا تھا۔ وہ بھی اس طرح کہ کچھ گھنٹہ کارخانہ میں کر سکی پر بیٹھ کر نوادیس یا دھرتیں کام دیکھ لیا۔ اسے کبھی تھکنے کی نوبت نہیں آتی تھی۔ جب تھکے نہیں تھے تو فیکہ کے گھنے بھی خود بخود کم ہو گئے۔ کام اور نمین سے جو اوقات بچتے اس میں موٹروں میں ٹیکہ کر ادھر سے ادھر اور ادھر سے ادھر کر کے پھرتے۔ چھوٹے سے چھوٹے بچے تک کو مشین میں بٹھایا جاتا وہیں وہ بٹتے اور وہیں پرورش پالتے۔ گھر کا نام و نشان مٹ گیا۔ بس گھر سمجھو یا بازار جو کچھ بھی ان کے لیے موٹر اور مشین تھی۔ سوسائٹی کی بنیاد نظریہ اشتراکیت پر تھی۔ اس کا یہ مطلب ہے کہ برطانیہ آرام سے گزر رہا تھا۔ جرم کا وجود تو نظریہ برائمنٹ پر عمل درآمد ہونے کے بعد سے بالکل مٹ چکا تھا۔ برائمنٹ نظریہ یہ تھا کہ پوری آبادی میں ۲ فی صدی ایسے لوگ ہوتے ہیں جن کو اگر باقی آبادی سے عمدہ رکھا جائے یا آخرت کر دیا جائے تو ایک ہی نسل میں جرم کا خاتمہ ہو جائے گا۔ جب شروع میں برائمنٹ نے یہ نظریہ پیش کیا تو لوگوں نے اسے شبہ کی نظروں سے دیکھا۔ لیکن رفتہ رفتہ شبہ دور ہو گیا اور اس کے بعد ہر اس شخص نے اسے لیبیک کہا جو اس کی زد میں نہیں آتا تھا۔ سوسائٹی کی بنیاد تو بے شک نظریہ اشتراکیت پر تھی۔ لیکن اس سے یہ نہ سمجھئے گا کہ وہاں امیر و غریب کا وجود مٹ گیا تھا۔ نہیں، امیر و غریب اس کے باوجود بھی موجود تھے۔ اور اصل میں پوری ریاست کی باگ ڈور ہی چند رؤسا کے ہاتھوں میں ہوتی تھی جس طرح اور جس طرف وہ چلانا چاہتے تھے سب جانوروں کی طرح اسی طرف چلتے تھے۔ کسی کی مجال نہیں تھی کہ ان کے حضان لب کٹھن کی کانسورٹری کر سکے چنانچہ اس وقت امریکا میں ہیلر و کلاٹر اور دودھ تھا۔ امریکی سیاست پر وہ بری طرح چھائے ہوئے تھے۔ ان کی جاگیر جہاں وہ رہتا ہے ۳۰ میل کے رقبہ میں ۲۰۰۰ فٹ کی فولادی دیواروں سے احاطہ بند تھی۔ اس کے دسے ہی کو اس کے اندر جانے کا شرف حاصل ہوا ہوگا۔ وہ اس قدر روپے اور قوت کے مالک سمجھے جاتے تھے کہ تمام ملک ان کے اشارے پر ناپا تھا۔ امریکا کے صدر کا انتخاب ان کے اشاروں پر ہوتا تھا

وہ جس کو چاہتے وہ صدر منتخب ہونا تھا۔ جہاں یہ صورت ہو تو کھاہر ہے کہ وہ اپنے آپ کو صدر امریکہ سے بھی درجے میں بلند سمجھے گا۔ ان کے دشمن کہتے تھے کہ ان کی اس قدر دولت کا راز یہ تھا کہ انھوں نے فوراً اور روک فیئر فائدہ انوں میں شادیاں کی تھیں۔ بس اس سے دولت مند ہو گئے لیکن فی الواقع یہ خیال ان کا غلط تھا اور محض حد اور کینہ کی پیداوار تھا۔ ہیلر زربے بڑے میگوں کے مالک تھے فیکٹریوں اور بڑے بڑے دفاتر کی عمارتیں ان کی ذاتی ملک تھیں۔ امریکہ کا صدر اور عدالت عالیہ کے جج وغیرہ سب ان کے غلام تھے ان کے قبضہ میں ایک اور بھی تھی جس کا تذکرہ کرکمی ویسے سنا نہ اخبارات میں پڑھا۔ اس خاندان کا ایک ہی بچہ تھا اور وہ پیدل چلتا تھا۔

ولیم ہنری ہیلر ایک کروڑ پتی شخص تھا۔ جب اسے معلوم ہوا کہ اس کی بیوی کے ہاں ایک جیتی جاگتی لڑکی پیدا ہوئی ہے تو اس نے دیوتاؤں سے وعدہ کیا (اگرچہ اسے کچھ نہیں معلوم تھا۔ کہ وہ دیوتاؤں ہے) کہ میں کم سے کم ایک گھنٹہ اس بچی کی دیکھ بھال اور تربیت میں صرف کروں گا۔ کچھ ماہ تک تو اس بچی میں کوئی غیر معمولی بات دیکھنے میں نہیں آئی۔ اگرچہ ابتدا ہی سے اس کی ٹانگوں کو دیکھ کر تمام نرسوں اور آیاؤں نے ایک زبان ہو کر کہا تھا کہ اس بچی کی ٹانگیں بڑی بد صورت اور بھدی ہیں۔ اس کا باپ تو یہ سمجھ کر خاموش ہو رہا کہ ٹانگیں تو سب بچوں کی بد صورت اور بھدی ہی ہوتی ہیں۔ ان کا کیا ذکر کرنا!

جب وہ بچی ایک سال کی ہوئی تو بچی نے کھڑے ہونے کی کوشش کی۔ اور ایک آدمی کو قدم بھی چلنا شروع کیا۔ یہ اس کو مگی نظر انداز کر دیا گیا کہ بچہ ہے شروع شروع میں کچھ ماہ اگر اپنی ٹانگوں پر کھڑا ہو جائے تو کوئی مضائقہ نہیں۔ بلکہ ہر حال اس کی یہ عادت تھی خراب اور اسے پھڑانا چاہیے تھا۔ لیکن اس بچی کے باپ نے نرسوں کو یہ ہدایات دے رکھی تھیں کہ "ہر بچہ کی اپنی علمی ایک شخصیت ہوتی ہے، اس لیے میں چاہتا ہوں کہ جو کچھ یہ کرے اسے کرے دو۔ روکو نہیں۔ اس معاملہ میں اس نے نرسوں کا اعتبار نہیں کیا بلکہ اپنے ایک برائے بیویٹ سکرٹیری کو ان نرسوں کی نگرانی کے لیے متعین کر دیا۔ اور حکم دیا کہ بچی کے متعلق روزانہ رپورٹ دی جائے۔

بچی بڑھی اور بچپن کی زندگی سے نکل کر لڑکپن میں قدم رکھا۔ اب بچی کو "مارگرٹا" کے شاندار نام سے پکارا جانے لگا۔ جیسے جیسے بڑھی گئی اس کی ٹانگیں بھی اسی مناسبت سے

بڑھتی گئیں۔ اور جتنا زیادہ وہ ان سے کام لیتی چلتی پھرتی۔ اتنی ہی زیادہ وہ مضبوط اور توانا ہوتی گئی وہاں اس کی مدد کرنے والا کوئی نہ تھا۔ اس لیے کہ بڑوں میں وہاں کوئی بھی اس قابل نہ تھا۔ کہ پیدل چلتا اور اس کے لیے نمونہ بنتا۔ لیکن بغیر کسی کوچنگ دیکھے اس نے چلنا سیکھ لیا۔ نہ صرف یہ کہ وہ چلنے کو پسند کرتی تھی بلکہ جب اس کے قریب شفین لائی گئی اور اسے اس میں بیٹھنے کی ترغیب دی گئی تو اس نے اس پر سخت اعتراض کیا اور بلی کے بچے کی طرح ناراض ہو کر ایک پیچ ماری کہ اسے میرے پاس سے لے جاؤ۔ اس نے نہ صرف یہ کہ کمر لیٹھوئی مگر کو پسند نہیں کیا بلکہ وہ سرے کی موٹر میں بیٹھتی بھی نہیں جب اس کا لڑکپن بھی گزرنے لگا۔ اور لڑکی میں سن بلوغ کے آثار ہو رہا ہوئے لگے تو سیکرٹری کو بری فکر ہوئی کہ اس بچی کا اب ہو گا کیا؟ اس نے اپنی لڑکی کی ٹانگوں کے سلسلہ میں ہر شخص سے جو اس صورت حال سے واقف تھا مشورہ کیا۔ سیکرٹریہ تو چاہتا تھا کہ اس کی لڑکی کی شخصیت کو نشوونما ملے۔ لیکن وہ اسے اس حال میں دیکھنا نہیں چاہتا تھا کہ ساری دنیا کے لیے مناکش بن کر رہ جائے۔ چنانچہ اس نے علم اخصاب اور علم تشریح کے ماہروں۔ ماہر نفسیات و ماہرین تعلیم اور بچوں کی نفسیات و برتاؤ کو سمجھنے والے عاملوں کی ایک کانفرنس بلائی۔ مارگرٹا کو دیکھنے کے بعد اس بات پر تمام کے تمام متفق تھے کہ یہ بچہ جلد ہی کا قابل رحم کیس ہے یعنی یہ کہ اس لڑکی نے اپنے پیدل چلنے والے اجداد سے مشابہت پائی ہے۔ گویا اسے وہ روگ لگا ہے جو اس کے آباء و اجداد میں پایا جاتا تھا۔ چنانچہ انھوں نے اس کی پیدل چلنے کی بیماری کو پُرکھاروگ بتایا۔

علاج کے سلسلہ میں ہزاروں تجویزیں ان ماہرین کی جانب سے آئیں۔ کسی نے کچھ بتایا کسی نے کچھ۔ ایک صاحب نے یہ تجویز پیش کی کہ اس لڑکی کے کھنچے توڑ دے جائیں تاکہ آئندہ یہ کھڑے ہونے کے قابل ہی نہ رہے۔ یہ تجویز سن کر سیکرٹری کو اس قدر غصہ آیا کہ اس نے ان سب ماہرین سے نہایت درشت لہجہ میں کہا کہ میری لڑکی کے کھنچے توڑنے سے پہلے آپ سب جہنم واصل ہو جائیے اس نے انھیں لڑکی کے متعلق عام ہیڈک میں چرچا کر کے منع کیا اور اس سلسلہ میں ان کو کافی رد و پیچیدگی دیا تاکہ وہ خاموش رہیں۔ اس نے انھیں جہنم واصل ہونے کو تو کہہ دیا لیکن اسے خود جہنم کے متعلق کچھ نہیں معلوم تھا کہ وہ کونسا مقام ہے اور کہاں ہے۔ البتہ کوئی چیز اس کے تحت الشعور میں تھی کہ اس جگہ کی ادائیگی کے بعد اس کے دل کی بھڑاس نکل گئی جیسے کسی کو دوا

مزا دینے اور بدلہ لینے کے بعد انسان خسوس کرتا ہے۔
 روپے لے کر وہ سب کے سب رخصت ہو گئے سوائے
 ایک صاحب کے جو اس فکر کو سننے کے باوجود بھی اپنی جگہ سے نہیں
 ہلے۔ اب سید اور یہ بوڑھا شخص ہی کمرے میں رہ گئے تھے لڑکی باہر
 دھوپ میں کھیل کود رہی تھی۔ سید نے جو ان حضرات کو دیکھا تو بگڑ
 کر کہا۔ "ہیں آپ ابھی تک یہیں بیٹھے ہیں؟ میں نے تو آپ سے
 بھی کہا تھا کہ جہنم میں جاؤ۔"

"میں کیوں کر جاؤں" اس شخص نے نہایت گرمی سے
 جواب دیا۔ "وہ لوگ تو آپ کے گھر سے چلے گئے۔ بغیر آپ سے یہ
 دریافت کئے کہ جہنم کہاں ہے؟ لیکن میں تو یہ معلوم کئے بغیر نہیں
 جاؤں گا کہ جہنم کہاں واقع ہے تاکہ آپ کے حکم کے مطابق میں وہیں
 جانے کی کوشش کروں۔ ہماری آبدور کشیتوں نے سمندر کی تہ کو د
 میں نیچے جا کر دریافت کر لیا۔ ہمارے ہوائی جہاز سیاروں کے
 قریب تک پہنچ گئے۔ اور سب کی چوٹی کو ہم نے غم کر لیا۔ ان سب
 جگہوں کا حال تو ہم پڑھتے ہیں۔ میں ان کے متعلق کچھ نہ کچھ معلوم
 ہے۔ لیکن جہنم کا حال نہیں دیکھنے میں نہیں آتا۔ کچھ صدیاں گزریں
 مابین دنیا و جہنم کے جہنم وہ مقام ہے کہ جہاں گنہگار مرنے
 کے بعد جاتے ہیں لیکن جس وقت سے برائیت کے نظریہ کے
 مطابق آبادی کے ۲ فی صدی حصہ کو آخرت اور علمہ کر دیا گیا ہے
 گناہ کا ارتکاب ہی ختم ہو گیا۔ لیکن معاف کیجیے آپ کی یہ دولت
 ثروت اور بے پناہ دبدبہ و جوت جب اپنی اس غیر معمولی ٹانگوں
 والی لڑکی کو دیکھتے ہیں تو ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے آپ جہنم کے
 بہت ہی قریب پہنچ گئے ہیں۔"

"لیکن پروفیسر واقعہ یہ ہے کہ یہ سچی ہے ذہن ہیلر
 نے احتجاجاً کہا یہ ابھی سات سال کی ہوئی ہے لیکن سامعین ہائے
 سکول نے اسے پورا دس سال کا بتایا ہے۔ بس مجھے جس چیز سے
 وحشت ہوتی ہے وہ اس کی ٹانگیں ہیں۔ مجھے اپنی بچی پر فخر ہے۔
 لیکن میں چاہتا ہوں کہ یہ دوسری لڑکیوں کی طرح ہو جائے اس
 صورت میں اس سے شادی کون کرے گا؟ بلاشبہ اس کا پیدل ملنا
 قطعی ناممکنیت اور پرلے درجہ کی بد تہذیبی بھی۔ ذرا دیکھو تو اسے
 یہ کیا کر رہی ہے؟"

"مارے بہت خوب اس بوڑھے آدمی نے کہا۔ ابھی
 پرلے روز تین سو سال پہلے کی ایک کتاب میرے ہاتھ لگی تھی میں
 نے اسے پڑھا۔ اس میں تصویر تھی۔ جس میں بہت سے بچے بالکل
 اسی طرح کر رہے تھے۔"

لیکن یہ کیا حرکت ہے؟ اس کا کوئی خاص نام ہے یا بس
 یوں ہی ایک جسمانی حرکت ہے؟
 "نہیں اسی تصور میں اس حرکت کا نام بھی لکھا تھا۔
 اسے قلابازی کہتے ہیں۔"
 "آخر اس حرکت کا کچھ مطلب بھی ہے۔ یہ اسے کرتی
 کیوں ہے؟" ہیلر نے جو اپنی لڑکی کو یہ حرکتیں کرتے دیکھا تو غریب
 کو مارے شرم کو پسینہ چھوٹ پڑا۔
 "اگر اور لوگ کہیں اسے یہ حرکت کرتے دیکھ لیں تو میں
 سارے ملک میں مضحکہ خیز بن کر رہ جاؤں گا۔"
 "جی ہاں۔ سب تو یہ واقعہ۔ لیکن آپ اپنے اثر و قوت
 سے کام لے کر اسے عام ہونے سے روک سکتے ہیں۔ لیکن آپ نے
 کبھی اپنے خاندان کی سہیلی کا بھی مطالعہ کیا ہے؟ آپ کو معلوم ہے
 اس لڑکی میں کس کس کا خون شامل ہے؟"
 "نہیں۔ میں نے تو کبھی دل چرپی لی نہیں۔ لیکن اتنا جانتا
 ہوں کہ انقلابی امریکیوں کی اولاد میں سے ہوں۔ ایک کتب فروش
 نے ہمارے خاندان کی پوری سہیلی طبع کرائی ہے۔ میں نے تو اسے
 ابھی تک یہ سمجھا نہیں اور ان کا فضا کو بھی نہیں پڑھا جو وہ مجھ
 سے دستخط کر کر لے گئے تھے۔ اس سلسلہ میں جتنا روپیہ ان لوگوں
 نے طلب کیا میں نے دے دیا۔"
 تو آپ کا سلسلہ نسب انقلابی امریکیوں سے ملتا ہے!
 اچھا وہ کتاب کہاں ہے؟
 ہیلر نے گھنٹی بجائی۔ اس کا پرائیویٹ سکرٹری اپنی چوٹی
 سی موٹر چلاتا ہوا اندر آیا۔ اور کتاب لانے کے سلسلہ میں حکم احکام
 لے کر واپس چلا گیا۔ کتاب آگئی۔ اس بوڑھے پروفیسر نے بڑے
 اشتیاق سے کتاب کو کھولا اور پڑھنے لگا۔
 کمرے میں بالکل خاموشی تھی جو کچھ آواز و شور تھا وہ باہر
 بچی کے کھیلنے کی وجہ سے تھا ورنہ کمرے کے اندر مکمل سکوت تھا۔
 اچانک بوڑھے پروفیسر نے کتاب پڑھتے ہوئے کبدا بالکل
 صاف ہے۔ آئینہ کی طرح صاف۔ آپ کے انقلابی جد امجد کا نام
 تھا۔ پورا نام ابراہیم ملر۔ وہ قصبہ سبلیٹن کے رہنے والے تھے ان
 کی والدہ کو ایڈیٹنگ، سرخ ہندوستان کا پکڑ کر مار ڈالا تھا۔ وہ بڑے
 مذہبی قسم کے پیدلیوں میں سے تھے اور کار میں سفر کرنے سے انھیں
 سخت نفرت تھی۔ پکڑ دیاں قبل تو خیر ہر شخص پیدلی ہی تھا۔ آپ
 کے پردادا کی ایک بہن انھوں نے ابراہیم ملر سے شادی
 کر لی۔

نزلی

نزلی زکام کے متعلق جدید تحقیق یہ بتا رہی ہے کہ یہ خاص قسم کے جراثیم کا نتیجہ ہیں۔ یہ جراثیم مختلف ذریعوں سے ناک کی اندرونی جھلی پر اثر انداز ہوتے ہیں اور اس جھلی میں ورم پیدا کر دیتے ہیں۔ یہ ورم بڑھ کر اندر دماغ تک پہنچ جاتا ہے اور رطوبت بہنی شروع ہو جاتی ہے۔ گلے اور کانوں پر بھی اس کا اثر ہوتا ہے۔ اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ نزلی زکام کا صحیح علاج یہ ہے کہ مختلف تدابیر اور دوا کے ذریعہ سے ان جراثیم کو ہلاک کر دیا جائے تاکہ ورم دور ہو جائے۔

نزلی

ہمدرد دوا خانہ کی خاص ایجاد ہے جو جدید ترین معلومات کی روشنی میں تیار کی گئی ہے۔ اس دوا کی چند خوراکیں نہ صرف جراثیم کو فنا کر دیتی ہیں بلکہ دماغ اور کان اور گلے پر جو بڑے اثرات نزلی کے ہوتے ہیں انھیں بھی نہایت کامیابی سے دور کر دیتی ہے۔

ہر گھر میں اس بے نظیر
ایجاد کار ہونا ضروری ہے
قیمت: فی شیشی (خوراکیں) صرف ایک روپیہ چار آنے
ہمدرد دوا خانہ دہلی

تارکاتپہ بڑہمدرد دہلی ٹیلیفون نمبر: ۵۷۷۸

مارگیر ٹا ہیملان کا نام تھا۔ اور آپ کے پروردگار پروردگار کی وہ ایک ہی بہن تھیں۔ وہ خود بہت آزاد خیال خاتون تھیں۔ جس وقت انھوں نے ابراہیم ہرست شادی کی تو ان کے خاندان والے ان سے ناخوش تھے اور ان کے لیے اس رشتہ کو پسند نہیں کرتے تھے اس لیے کہ ابراہیم ہرست کی بلوائیوں کا لیڈر تھا اور اپنی بلوائیوں میں منعقد ہونے والی کامیابیوں کا ذمہ دار تھا۔

ابراہیم ہرست کی وفات کے بعد اس کی بیوہ مارگیر ٹا ہیملان اور اس کا آٹھ سالہ اکلوتا لڑکا غائبہ پیدائش کے عام اثنا سال کے زمانہ میں مارت گئے۔ ایک پرانے خط میں جو مارگیر ٹا نے اپنے بھائی کو ابراہیم ہرست سے شادی کرنے سے قبل لکھا تھا۔ چند جملے نظر سے گزرے جن میں اس نے نہایت فخریہ انداز میں بیان کیا تھا کہ میں اپنی زندگی میں کبھی کار میں سوار نہیں ہوئی نہ آئندہ کبھی ہوں گی۔ خدا نے جب مجھے تندرست و سالمہ مانگیں دے دی ہیں تو میں انھیں استعمال نہ کر کے خدا کی ناشکری نہیں کروں گی۔ خوش قسمتی سے مجھے ایک ایسا شخص مل گیا ہے جو اس معاملہ میں میرا ہم خیال اور ساتھی ہے۔ اس کی بھی یہی خواہش ہے کہ کار اور مشین پر جانوروں کی طرح اڑنے اڑنے پھرنے کے بجائے وہ انسانوں کی طرح اپنی مانگیوں پر چلے گا۔

کتاب کا یہ اقتباس پڑھنے کے بعد پروردگار پروردگار نے کہا: آپ کے پروردگار کی بہن مہر گئی ہے۔ وہ خاتون مرتے مہر گئی۔ لیکن اس نے زمانے کے وقتی فیشن اور طوطیوں کا ساتھ نہیں دیا۔ آپ نے جی اس بچی کے سلسلہ میں فرمایا تھا کہ جب اسے خود رفتار گاڑی یا موٹر میں بٹھانے کی کوشش کی جاتی ہے تو اس پر تشبیح کے ایسے دوسے پڑتے ہیں کہ وہ مرنے کے قریب پہنچ جاتی ہے گویا اس میں وہی خلائی نفرت خود کو کرتی ہے۔ اب اگر آپ نے اس کے معاملے میں زبردستی کی تو آپ اسے مار ڈالیں گے۔ لیکن اس کی درستی نفرت کو پسند نہ کی سے نہیں بدل سکتے۔ بہتر یہی ہے کہ اس بچی کو اس کے حال پر چھوڑ دیا جائے اور جس طرح قدرت اس کی نشوونما کرنی چاہے اسے ہونے دیا جائے۔ بہر حال کچھ بھی ہو رہے تو یہ آپ کی اپنی لڑکی۔ قدرت بنا جو اس کی خواہش ہوگی وہی آپ کی ہوگی اس کو مانگیں استعمال کرنے دیں۔ غالباً یہ درختوں پر چڑھ گئی۔ دریاؤں میں تیرے گی اور میدانوں میں خوب دوڑے گی۔ (باقی آئندہ)

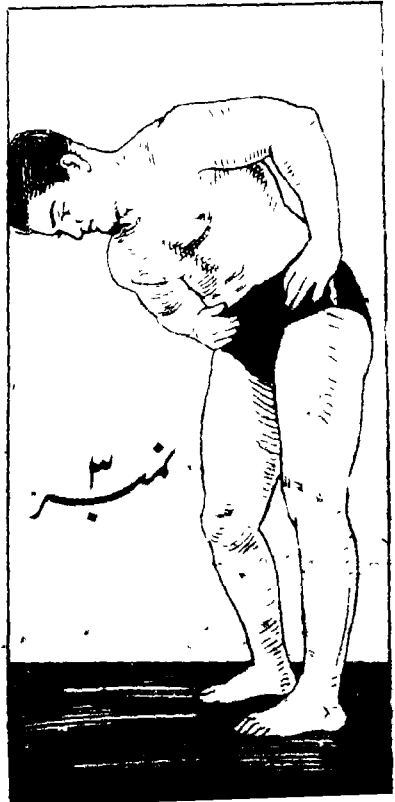
خط و کتابت کے وقت اپنا خریداری نمبر ضرور لکھیے۔

گردن کی ورزشیں



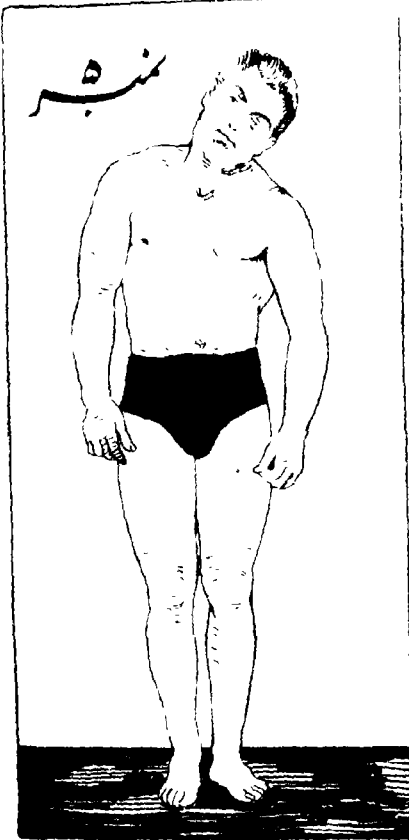
ورزش نمبر ۱: پیٹ کے بل فرش پر لیٹ جائے اس طرح کہ بازو پہلو میں رہیں۔ پھر درمیان حصہ جسم نیچے دھڑ کو اٹھائیے۔ اس طرح کہ سر اور بازو زمین پر گئے رہیں اور سر کا بھی پیشانی نہیں بلکہ درمیان حصہ فرش پر ٹکارتا رہے جیسا کہ شکل ع سے ظاہر ہے۔ جب یہ پوزیشن ہو جائے تو ہاتھ کو گھوم کر رکھتے جائیں اور جسم کو پیریز سے سر کی طرف دوسرے ہڈوں کی طرف جھکولنا سادیتے رہیے جسم کے وزن کو گردن پر سہارے دے کر اسٹ جائیں گے۔ جب گردن کے عضلات تھک جائیں تو تھکے جاؤ۔

ورزش نمبر ۲: ایک کرسی یا سٹول پر بیٹھیے اور اپنے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو ایک دوسرے میں پھنسا کر گردی پر رکھ لیجیے۔ پھر ان ہاتھوں سے زور ڈال کر سر کو دونوں گھٹنوں کے درمیان لانے کی کوشش کیجیے اس طرح کہ سر تمام راستے ہاتھوں کی اس کوشش کا مقابلہ کرتا رہے۔ ملاحظہ ہو شکل ۱۔ اس کے بعد پھر سیدھے بیٹھ جائے اور یہی حرکت دوبارہ کیجیے

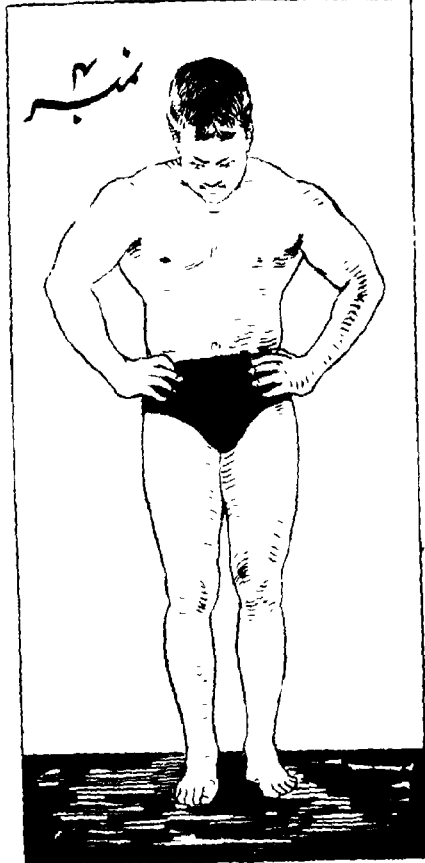


اس ورزش کو اس وقت تک کرتے رہیے جب تک تھک نہ جائیں۔ بہت زیادہ تنکے کی کوشش نہ کیجیے ورزش نمبر ۳: دیوار سے کوی تین فٹ کے قریب ہٹ کر بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ پھر سر کو اتنا جھکا کہ وہ دیوار سے لگ جائے جیسا کہ شکل ۲ سے ظاہر ہے اس کے بعد ہاتھوں کو اپنے

کو لمبوں پر رکھے اور دائیں ٹانگ کو ذرا جھکولادے کمر سے دیوار کو حسب قوت دھکیلنے کی کوشش کیجیے۔ اسی طرح سے بائیں جانب ٹانگ کو جھکولادے کمر سے دیوار کو دھکیلے۔ شکل نمبر ۵ کو دیکھئے سے اور دائیں ٹانگ کی پوزیشن پر غور رکھئے سے۔ ورزش بھی اسی طرح سمجھیں آجائے گی۔ باری باری دائیں بائیں جانب جھکولادے کر کرتے رہیے۔ یہاں کہ بھک جائیں۔



ورزش نمبر ۵۔ بالکل اسی طرح سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ جس طرح ورزش نمبر ۴ میں ہوئے تھے۔ اس کے بعد اپنے سر کو دائیں طرف اتنا جھکائیے کہ کان شانے سے لگ جائے۔ اسی طرح بائیں جانب جھکائیے۔ یہ خیال رہے کہ جسم نہ ہلے۔ اس ورزش کو بھی شروع میں ۵ مرتبہ کیا جائے ملاحظہ ہو شکل نمبر ۵۔



ورزش نمبر ۴۔ بالکل سیدھے کھڑے ہوئے اس طرح کہ آنکھیں سامنے رہیں اور ہاتھ کو لمبوں پر۔ اس کے بعد اپنی ٹھوڑی کو جھکا کر پہلے سینے سے لگائیے۔ پھر پیچھے لگائیے جہاں تک آپ لے جاسکیں۔ یہ خیال رہے کہ جسم نہ بڑبڑوے میں کوئی پندہ مرتبہ کیجیے۔ ملاحظہ ہو شکل نمبر ۴۔

قدرتی طریقوں سے صحت کیسے قائم رکھی جاسکتی ہے اور ان ہی طریقوں سے امراض کو کس طرح دفع کیا جاسکتا ہے، ان کی مکمل معلومات کے لیے ہمدرد صحت کی اشاعت خاص قدرتی علاج نمبر پڑھیے۔ قیمت ۸، محصول ڈاک سرکل ۱۱ رنج کر آج ہی دفتر ہمدرد صحت سے منگا لیجیے۔

سکت

افسانہ

از جناب ایمر اسلام صاحب، لاہور
سے بیاہ کر دیا۔ نہ شکر کچھ کر سکا اور نہ سردھنی سے کچھ بن پڑا
دونوں کلیجہ مسوس کر رہ گئے۔

جب کہا رڈ دلی اٹھا کر لائے تو پٹیل وایوں نے
اسے ڈولی سے اتارا۔ سردھنی سہاگ کا شہابی جوڑا پہنے تھی
گھروایاں کچھ رسم رسوم ادا کر رہی تھیں۔ اچانک سردھنی کو غش
آگیا۔ غریب اس صدمہ کی تاب نہ لاسکی۔ پیشتر اس کے کہ کوئی
دیہ حکیم آکر دیکھے۔ اس کے دل کی حرکت بند ہو گئی۔ گھر میں کھرام
بج گیا۔ اوپر سے سردھنی کی سہیلیاں جنھوں نے اسے ابھی بھی
کلے لگا لگا کر رخصت کیا تھا بجتی چلائی آئیں اور اس عروس کو
موت کے آغوش میں دیکھ کر سینہ کوئی کرے لگیں۔ دوپہر ہونے
پوتے لاش مرگھٹ پہنچا دی گئی اور پردہت پاس مٹی کر اشلوک
پڑھنے لگے۔

ایک پرسکوت شام پھر مرگھٹ کا سنہارا اور لاش کا قہر
پردہت کا دل جو بیٹھے بیٹھے گھبرائے لگتا، تو وہ ذرا بلند آواز سے
اشلوک پڑھنے لگتا، اور کبھی لاش کی طرف جو ایک سرخ کرپٹ
میں لمبی پتھروں پر رکھی تھی، دیکھ لیتا۔ اچانک اسے سردھنی
کا سینا کچھ اٹھنا بیٹھنا معلوم ہوا۔ پردہت کے صبر میں ایک
پکپی سی پیدا ہونے لگی اور وہ آنکھیں پھاڑ پھاڑ کر لاش کی
طرف دیکھنے لگا۔ اس کے دیکھتے دیکھتے سردھنی نے ایک ہاتھ
بھی ہلایا۔ پردہت خوف زدہ ہو کر اٹھا اور دو چار تڑپوٹھو
ہٹ کر دیکھنے لگا۔ سردھنی لمبے لمبے سانس لے رہی تھی پھر
وہ اٹھ کر بیٹھ گئی۔ پردہت نے دہشت سے ایک چھجھاری
اور گاؤں کی طرف بھاگ گیا۔

رات ہو چکی تھی، سیاہ رات۔ بادل گرج رہے تھے
اور کچھ بوند باندی بھی ہونے لگی تھی۔ پٹیل اپنی کوٹھری میں بیٹھا
چار کٹورے بھر چاندی مفت میں کھوٹے جانے پر افسوس
کر رہا تھا۔ پردہت گھبراہٹ میں اندر آیا اور آتے ہی بولا۔
"پٹیل جی! بھگوان کی مورتی نکالو راجلدی کرو۔۔۔"
"کیا ہوا؟" پٹیل نے تعجب سے پوچھا، تم مرگھٹ

ہر ملک کا رواج علیحدہ ہوتا ہے کہیں پہاڑوں کے
دامن میں ایک بستی تھی۔ لوگ خوش حال تھے۔ لیکن ان کے رسوم
رواج دوسرے لوگوں سے کچھ مختلف تھے۔ ان میں سے اگر کوئی
مر جاتا تو یہ لوگ لاش کو جلانے سے پہلے ایک دن اور ایک رات
مرگھٹ میں بٹا رہے دیتے اور پردہت لاش کے پاس مٹی کر
منتر اور اشلوک پڑھا کرتا۔ ان لوگوں کے عقیدے کے مطابق
اس عرصے میں مرنے والے کی روح گناہوں سے پاک ہو جاتی تھی۔
خوب صورت سردھنی گاؤں کے ایک کسان کی
لوکی تھی۔ باب کا سایہ سر سے اٹھ چکا تھا۔ ان کا دم تھا۔ مگر
اس کی پردہش اس کے چچا دیا لوانے کی تھی۔ دیا لوکی عمر بچگی کی
پر جا کرنے کرنے کٹ گئی۔ لیکن بچگی کے درشن نہ ہوئے۔ لیکن
اب بچھی دیوی سردھنی کے روپ میں جلوہ گر ہو رہی تھی۔ گاؤں
کا پیش بڑا دھن دولت والا تھا۔ گاؤں والوں میں جب اس کی
دولت کا ذکر چل نکلتا تو لوگ کہا کرتے کہ پٹیل نے دو مشکوں میں
چاندی کے سکے بھر کر گھر میں بٹا رکھے ہیں۔ پٹیل کی عمر ساٹھ ستر
کے لگ بھگ تھی۔ تین بیویاں پہلے پر لوگ بیچ چکا تھا۔ لیکن اس
بڑھاپے میں بھی اس کی نظر سترہ اٹھارہ سال کی سردھنی پر
تھی۔ اسے معلوم تھا کہ دیا لو بڑا لالچی آدمی ہے۔

اسی گاؤں میں ایک بڑھی جس کا نام شکر تھا رہتا
تھا۔ شکر خوب صورت جوان اور بڑا منس کھ تھا۔ شکر کی دوکان
گھاٹ کے قریب تھی۔ سردھنی جب ایک مشکا سر پر اور دوسرا
کوٹھے پر رکھ کر شباب کی مستیوں کے ساتھ جھومتی گھاٹ پر
آئی تو شکر اسے دیکھ کر مسکراتا۔ اور وہ جو حکیموں نے کہا ہے کہ
دل کو دل سے راہ ہوتی ہے، سردھنی بھی شکر کو مسکراتے
دیکھ کر مسکراتی۔ پھر آنکھوں کے فتور سے دل بھی متاثر ہوا، اڈ
دونوں میں محبت کی پٹلیں بڑھنے لگیں اور آخر چپکے چپکے شادی کے
قول و قرار بھی ہو گئے۔ شکر نے ہمت کر کے سردھنی کی ماں کو
کہا۔ اس نے جواب دیا کہ میں تو اپنا بیچ ہوں۔ سردھنی کا باپ یا
سرپرست جو کچھ بھی سمجھو اس کا چچا دیا لو ہے جو کچھ کہنا ہے اس
سے کہو۔ لیکن دیا لو شکر غریب کی بات کب سنتا تھا اس نے
چار کٹورے بھر چاندی پٹیل سے لے کر سردھنی کا اس بوڑھے

سے کیوں چلے آئے۔

”رام کا نام پوچھ لیا۔“ پر دست بولا۔ ”سردھنی تو“
”ہاں! پٹیل نے جواب دیا، ”سردھنی تو گئی۔ لیکن
اسی ماہر دیا کو کبھی مضہم نہ کرنے دوں گا۔ کوڑی کوڑی نہ رکھو لی
تو مجھے بھی پٹیل مت کہتے۔“
”باہر سے آواز آئی۔“

”میں آجاؤں۔“ ہر سردھنی کی آواز تھی۔ پر دست
خوف سے کاپٹنے لگا۔

”کیا بات ہے؟“ پوچھے پٹیل نے کھانتے ہوئے
پوچھا۔ ”کون آواز دے رہا ہے۔“

”سردھنی کا بھوت۔“

”اور پٹیل خوف زدہ ہو کر بولا،

”کیا کیا، بھوت آگیا سردھنی کا۔ ارکھو گوان!“

”تو تم اسی لیے بھاگ آئے تھے؟“

”ہاں!“ پر دست نے جواب دیا

”باہر سے پھر آواز آئی۔“

”دروازہ کھلو۔“ میں سردھنی ہوں۔“

”اب کیا کرو۔“ دونوں بڑے۔“ دیا کرد ہم تو بانی

میں ایساں آکر کیا کرو گی۔“

”ساکھ ہی دونوں بھوت کو ڈرانے کے لیے پٹیل کے

مخال ذور زور سے بجائے لگے۔ سردھنی بایس ہو کر ماں

کے گھر کو چل دی۔

ہر دیا واد سردھنی کی ماں کو آہند کیے بیٹھے تھے۔

”امتا کی مانی بیٹی کو ماؤ کے درہ ہی تھی اور ہر دیا واد چار کتوئے

بھر جائی مل جانے پر خوش ہو رہا تھا۔ باہر سے آواز آئی۔

”ماں! دروازہ کھول۔“

”یہ تو میری سردھنی کی آواز ہے۔“ بڑھیا ڈنچب

سے کہا۔

ہر دیا واد نے قحب سے بڑھیا کی طرف دیکھا۔ پھر

اٹھ کر اس نے کتہ لای کھولی اور ذرا سا کوڑھول کر جھانک کر لگا

لیکن سردھنی کو دیکھتے ہی دروازہ بند کر لیا اور خوف سے

کاپٹنے ہوئے بولا۔

”ہرے رام! باہر تو سردھنی کا بھوت کھڑا ہے

باہر سے پھر آواز آئی۔ چچا! دروازہ کیوں نہیں کھولتی میں بھیج

رہی ہوں۔“

”شانتی کرو!“ ہر دیا واد خوف زدہ آواز سے بولا۔

”ساکھ ہی پٹیل کا مخال پکڑ کر بھوت کو بھگوانے کے لیے زور

دور سے بجائے لگا۔ اور جو منتر اور اشلوک یاد کئے کا پتہ ہوئی

آواز سے بڑھنے لگا۔ سردھنی مزید باہر کھڑی بھیج دی

تھی۔ غریب بڑن تھی کہ آخر ان لوگوں کو ہو گیا گیا جو اس کی

آواز سنتے ہی خاموش ہو جاتے ہیں۔ آخر پوس ہو کر جائے

اور کمر درمی سے کا پتہ ہوئی شکر کی دوکان کی طرف ہوئی

شکر رات کو بھی دوکان پر ہی سویا کرتا تھا۔ شکر کھل اور

لیٹا ہوا تھا اور سردھنی کو یاد کر کے آہیں بھر رہا تھا۔

”سردھنی! پٹیل کی چاندی تھیں مجھ سے تھیں کر

لے گئی۔“ امبر اور غریب کا کیا مقابلہ۔

”سردھنی! تم نہ سہی! بخاری یاد ہی!۔“

”سندری! تم نے دنیا سے منہ کیوں موڑ لیا۔“

”اچانک باہر سے آواز آئی

”شکر! دروازہ کھولنا۔“

سردھنی کی آواز سنتے ہی شکر نے پیک کر دی ان

کا دروازہ کھول دیا۔ سردھنی دیوار سے لگی کاپ رہی تھی۔

وہ ہاتھ پکڑ کر اسے لے آیا۔ کھات پر بٹھا کر کھل اڑھا دیا۔

پھر آگ جلا کر کھینچی کھات کے پاس رکھ دی اور سر جھکا کر

پاس بیٹھ گیا۔

”محبت کا پجاری محبت کی دیوی کے پاس خاموش

بیٹھا تھا اور اس دیوتا کے دیوتا کا نام جب رہا تھا

جس نے کھوئی ہوئی محبت اسے واپس دے دی تھی گاؤ

والوں کے رواج کے مطابق سردھنی اب پٹیل کی بیوی تھیں

ہو سکتی تھی۔“

نوٹ

جنوری سنہ ۲۰۲۵ء کے مہندرجت کا مائیل

گے ورنہ بلشی کشمیری گیٹ دہلی کا بنا یا ہوا تھا۔ مہندرجت

کے لیے اسی قسم کے کچپ ٹائیل وہ آئندہ بھی تیار کریں گے

ہمیں یقین ہے کہ وہ ہماری ناظرین کے لیے باعث

پسندیدگی ہوں گے۔

ہمدرد و خانہ لیبوریٹری کی لاشانی ایجاد ہے۔



مستورین

”ایام“ کی کمی یا زیادتی اور ان کی بے قاعدگی نہ

صرف یہ کہ تکلیف اور اذیت کا موجب ہوتی ہے

بلکہ اس سے دوسرے بیسیوں امراض پیدا ہو جاتے

ہیں عام صحت خراب ہو جاتی ہے۔ بھوک غائب

ہو جاتی ہے، حرارت رہنے لگتی ہے۔ ہر پھوٹن رہنے

لگتی ہے حقیقت یہ ہے کہ عورت کی صحت اور حسن کا

دار و مدار اس پر ہے کہ اس کے ایام باقاعدہ ہوں۔

”آپ کی تیار کی ہوئی ”مستورین“

درحقیقت عورتوں کے لیے ایک

بہایت مفید اور جبریت انگیز دوا ہے۔

اسے پیش کر کے آپ نے عورتوں کے

لیے ایک بڑا کام کیا۔“

مستورین ریگسٹریڈ

عورتوں کی اسی تکلیف کے لیے تیار کی گئی ہے۔ ہندستان اور ہندستان سے باہر

مستورین کے کامیاب دوا ہونے کی تائید کی جا رہی ہے۔ یقیناً یہ ایک خاص ایجاد ہے اور انٹلی

فک مرکب ہے۔ قیمت فی شیشی (۱۰ غوراکیں) صرف ایک روپیہ۔

ہمدرد و خانہ لیبوریٹری دہلی

علاج بذریعہ شغال

(Occupational therapy)

از جناب حکیم محمد حسن صاحب سہوانی، کراچی

”علاج بذریعہ شغال“ کا بنیادی مقصد یہی ہے کہ مریض کی مدد کی جائے تاکہ وہ خود ہی اپنے آپ کو اچھا کر لے اس میں سب سے زیادہ اہمیت لفظ ”خود“ کو حاصل ہے۔ اس کو سمجھنے کے لیے بہتر یہ ہے کہ ایک مثالی مریض اور اس کے علاج پر غور کیا جائے۔ مطلب میں ایک مریض آتا ہے جس کے بازو پر ایک شدید زخم ہے اور اس کے ساتھ ساتھ بازو کی ہڈی بھی بڑی طرح ٹوٹ گئی ہے۔ اس ”فریکچر“ یعنی شکستہ ہڈی کا علاج اس طرح کیا جائے گا کہ اس پر کچھ پیان یا باندھ دی جائیں گی بلکہ زیادہ تر امکان اس کا ہے کہ پورے زخمی بازو کو پلاسٹر آف پیرس کے اندر بٹھا دیا جائے گا جس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ مریض کا ہاتھ ذرا بھی حرکت نہیں کر سکے گا۔

اس کا نتیجہ کیا ہوگا؟ ہر وہ شخص جو کسی شدید مرض میں مبتلا ہو کر اپنے بستر پر چند روز تک بے حس و حرکت پڑا ہو وہ اس کا جواب بآسانی دے سکے گا۔ اس کے تجربہ میں یہ بات ضرور آئی ہوگی کہ جب وہ شغلیاب ہو کر بستر سے اٹھنے کی کوشش کرتا ہے تو اس کے اعضا اس کا ساتھ نہیں دیتے۔ اس کے ہاتھ پیرس بھر پوری سی ہوجاتی ہے، اور اگر وہ جدوجہد کرنے کو بعد خود کو کھڑا ہونے اور چلنے کے لائق بنا لیتا ہے تو دو چار روز تک اس کی چال میں لغزش رہتی ہے۔ اس کے قدم ڈگمگاتے ہیں، وہ لڑکھڑاکر اور جھوٹے لہجہ کو اس طرح لڑکھٹنے لگتا ہے جیسے کوئی بچہ چلنا سیکھ رہا ہو۔ عام لوگ خیال کرتے ہیں کہ صرف کمزوری اور نقصان ہی اس صورت حال کا سبب ہوتا ہے۔ مگر یہ طبی حقیقت نہیں ہے۔ اگرچہ کمزوری بھی ایک اہم عنصر کی حیثیت رکھتی ہے۔ تاہم اس سے اہم تر عنصر یہ ہے کہ مریض نے اعضا کا استعمال ترک کر دیا تھا۔ ہڈی ٹوٹنے کی حالت میں یہ مطلق اور بھی زیادہ نمایاں اور اکثر خطرناک ثابت ہوتا ہے۔ ظاہر ہے کہ اگر بازو معطل ہوجائے گا تو ہاتھ کا اگلا حصہ بھی کام کرنے سے محذور ہوجائے گا۔ یعنی پورا ہاتھ بے کار رہے گا جو جائے گا۔ اس لیے یہ خطرہ پیدا ہوجاتا ہے کہ مریض یا تو ہاتھ کا استعمال ہی ترک کر دے گا اور اس کے دل میں یہ خوف بیٹھ جائے گا کہ اب اس کا ہاتھ ناقابل استعمال ہو چکا ہے

علاج اور صحت بخشی کے سلسلے میں ایک اصول قائم کیا گیا ہے، جسے انگریزی طبی اصطلاح میں اکیو پیشنل تھراپی کہتے ہیں، یعنی مختلف کاموں میں مریض کو مشغول کر کے اسے منزل صحت و تندرستی کی طرف لے جانے۔ انسانوں کی ایک ہی تعداد کو جسمانی نقص اور عضوی تعطل میں مبتلا کر کے اس ہیئت نامک اور بناہ کن نظامی سے منجملہ دوسرے طریقہ نامے علاج کے اس جدید طریقہ علاج کا دروازہ بھی کھول دیا ہے۔ اگرچہ یہ طریقہ علاج جس کے کیمیائی اصول یہ ہیں کہ مریض کی توجہ کو دوسری طرف لگا کر اسے اپنے مرض کو بھولنے کا موقع دیا جائے اور اس کے مخصوص زخم رسیدہ باغیر رسیدہ اعضا کو ملکی ورزشوں میں مصروف کر کے کام نہ بنا دیا جائے، نظر آتی اعتبار سے کوئی نئی چیز نہیں ہے۔ تاہم اس میں بھی کوئی شک نہیں کہ جدید تحقیقاتی سائنس نے اس کو منظم اور باقاعدہ بنیادوں پر قائم کر دیا ہے۔ ظاہر ہے کہ اس طریقہ علاج کا پہلا جز مریض کی نفسیاتی یا دماغی حالت کی اصلاح چاہتا ہے۔ مگر یہ کوئی نئی بات نہیں ہے۔ مرض خواہ کچھ بھی ہو ہر طبیب کا پہلا فرض یہ ہوتا ہے کہ مریض کے دماغ پر اثر ڈالے اور اسے نفسیاتی اعتبار سے اس لائق بنائے کہ وہ مرضیاتی حالات کے اندفاع کے لیے خود بخود اندرونی طور پر تیار ہو جائے۔ اس کے بعد علاج کا دوسرا جز یہ ہوتا ہے کہ مرض کی ظاہری علامتوں اور ان کے اسباب کو دور کرنے اور بیماریہ اعضا کی ضرر رسیدہ حالت اور نقص افعال کو دور کرنے کی معالجاتی کوشش کی جائے۔

”اکو پیشنل تھراپی“ کا اصول اور طریقہ کار بھی یہی ہے لیکن ان دو الفاظ کے پیچھے سائنسی فکر و ریسرچ اور بے لوث جذبہ خدمت اور طبیب کی معالجاتی کوششوں کا ایک بے نظیر انسانہ موجود ہے۔ اور ان کوششوں کا انجام اب انھیں اس شکل میں مل رہا ہے کہ مریضوں کو جلد تر صحت مل جاتی ہے اور وہ مکمل تندرستی اس طرح حاصل کر لیتے ہیں کہ تکلیف مرض کا زیادہ بار ان کے دماغ پر نہیں پڑتا اور وہ عصبی تناؤ کے شکار نہیں ہوتے۔ یورپ والے خیال کر رہے ہیں کہ امرانہ طبی خدمت کا ایک نیا پیشہ حلقہ، طبیب کے ہاتھ آگیا ہے۔

یا ہوا چاہتا ہے۔ اس خوف زدگی کا جو اثر اعصاب پر ہوتا ہے اور ظاہر ہے بعض حالات میں نوحہ یابی میں بڑی تاخیر ہوتی ہے اور بعض حالات میں ہاتھ حقیقتاً بے کار ہو جاتا ہے۔ یہی وہ منزل ہے جہاں آکوپیشنل تھراپی "دعلاج بذریعہ اشغال" کا طریقہ اپنا افادی کارنامہ پیش کرتا ہے۔ کبھی ایسا ہوتا ہے کہ مریض جب صاحب فراش رہتا ہے تو اسی وقت اس کو ایسی لمبی ورزشیں بتائی جاتی ہیں جو ہاتھ کو سرگرم کار رکھیں۔ مگر ابتدائی ورزشیں حقیقت میں مریض کو گوارا ہوتی ہیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ یہ ورزشیں صرف طبی نوعیت رکھتی ہیں۔ ان میں مریض کی دل چاہی کا کوئی عنصر موجود نہیں ہوتا۔ اس لیے جو طباً مشاغلی علاج کے ماہر ہوتے ہیں وہ ایسی ورزشیں پیش کرتے ہیں جو جو دم مریض کے لیے دل چسپ ہوتی ہیں اور جن کو وہ شوق سے انجام دینے کی کوشش کرتا ہے۔

مثلاً مریض کو یہ ترغیب دی جاسکتی ہے کہ وہ اپنی پسند کے مطابق نکلوی سے کوئی ایسی چیز بنائے جس میں دینی یا کسی خاص اوزار کو استعمال کرنے کی ضرورت ہو۔ مریض دینی کو اپنے تن درست ہاتھ میں لے گا اور ضرور سیدہ یا دھمی ہاتھ کی انگلیوں سے نکلوی کو گرفت میں لائے گا۔ مریض کے لیے ابتدا میں یہ ایک مشکل کام ہوتا ہے۔ لیکن بعد میں وہ خوشیاں اور اطمینان سے کام لیتا ہے اور مشکلات پر قابو حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ اگر اس مشغلے کو پہلے سے طبی اصولوں کے مطابق منظم کر لیا جاتا ہے تو اس سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ ہر رکاوٹ مریض کے لیے ایک نئی جدوجہد کی راہ کھولتی ہے اور ہر کامیابی اس کو زیادہ ہنرمند ہونے کی ترغیب دیتی ہے۔ اس اثنا میں انگلیوں کے عضلات اور پس پیٹھے ورزش سے مستفید ہوتے رہتے ہیں اور ہاتھ کو ایک کارآمد اور صحت اور حالت میں رہنا پڑتا ہے۔ اس سے دو مفید نتیجے حاصل ہوتے ہیں۔ اس کے پہلے معنی یہ ہیں کہ جب ضرور رسیدہ بازو سے پلاسٹر لگ کیا جائے گا تو بازو کے تمام عضلات کی حالت بہتر ہوگی۔ دوسرے یہ کہ مریض کا ذہنی رد عمل اس کے لیے زیادہ امید افزا اور صحت آفریں ہو گا۔ وہ جلد ہی یہ محسوس کرنے لگتا ہے کہ وہ معذور یا بے کار نہیں ہے۔ وہ مریض بنے رہے کا خیال ہی ترک کر دیتا ہے اور حقیقت میں اپنی صحت کو ترقی دیتا ہے۔

اور جو مثال پیش کی گئی ہے وہ بہت سیدھی سادی

ہے۔ مگر اس طرح بہت سے پیچیدہ عضلوی امراض کا بھی علاج کیا جاتا ہے۔ بہر حال اس مثال سے "علاج بذریعہ اشغال" کے بنیادی نظریہ پر خاصی روشنی پڑتی ہے۔ یہی نکتہ یہ ہے کہ جو خاص کام مریض کو دیا جائے اس کے لیے دل چسپ بھی ہو اور اس کے ساتھ اس کی مخصوص ضروری سیدگی یا زخم وغیرہ سے بھی مناسبت رکھتا ہو جس کے لیے وہ زیر علاج ہے۔ مزید برآں کام بھی کچھ ایسا ہو جس سے اس کی تخلیقی قوت و صلاحیت کو نشوونما حاصل ہو سکے۔

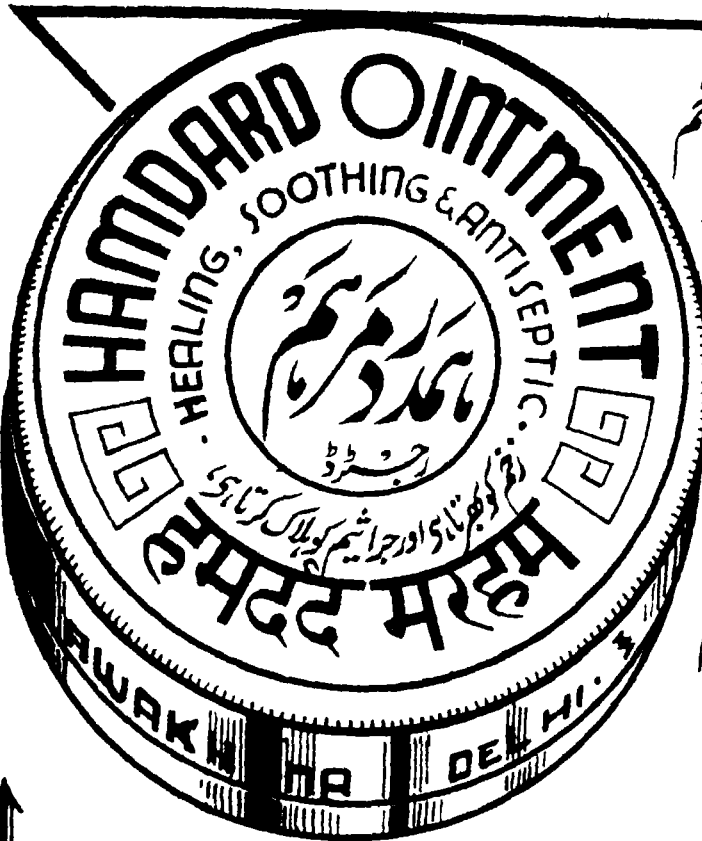
"آکوپیشنل تھراپی" کے اکثر ہسپتالوں میں آپ دیکھیں گے کہ مریض کے کام اور بنانی کی مختلف اشکال کا سامان زیادہ ہوتا ہے اور اسی کام پر زیادہ زور دیا جاتا ہے چند اقسام کے کوگہ، اور راجھے اور پارچہ بانی کی شیشیں ہر طرف لگی ہوئی دکھائی دیتی ہیں۔ لیکن اس کا ایک خاص سبب ہے۔ بہت سی تحقیقات کے بعد یہ بات معلوم کر لی گئی ہے کہ کھربو صنعتوں میں پارچہ بانی کی جو دستی شیشیں استعمال ہوتی تھیں ان سے مخصوص عضوی بیماریوں کے سلسلے میں طرح طرح کے مفید و مختلف کام کیے جاسکتے ہیں۔ لیکن رہنمائی سمجھنا چاہیے کہ یہ پورا معائناتی افسانہ صرف پارچہ بانی ہی پر ختم ہوتا ہے۔ اس طرح کے بہت سے دوسرے کام بھی ہیں جو ضرور سیدہ اعصاب کے لیے صحیح ورزش مبارکرتے ہیں اس طریقہ علاج کے ماہر کے لیے یہ ضرور ہے کہ وہ کم از کم دس یا ایک درجن صنعتوں سے اچھی طرح واقف ہو۔

مشرقی جہتزی ۱۹۴۶ء

نیار ہو گئی۔ لیکن خوش مناسبتیل "اعلیٰ لکھائی" علی چپائی کاغذ سفید چمکا۔ علم نجوم، علم قیافہ، علم خواب، علم حال، علم الید تعبیر نامہ، سنہ ۱۹۴۶ء حیرت انگیز پیش گوئیاں۔ ہونے والے واقعات، پنجاب و بون کی عدالتی تعطیلات، ڈاک خاشکے قواعد و ضوابط، ماہ رمضان المبارک کے فضائل، احکام روزہ عالم افزور، گزشتہ تین سال اور آئندہ ایک سال کی خبریں و غرض کہ شیار سفید کا آئندہ مضامین درج میں ختم است، ۲۷

قیمت فی حصہ تمام ریٹوں کے کسٹاشال پر ہے۔ ایچ۔ و ہیل اینڈ کمپنی سے خریدیں۔ ایک جہتزی کے کسٹ بھیج کر ہم سے منگائیے سنٹرل بکڈ لو، جامع مسجد دھلی

تاجران کو ۲۵۵ فی صدی کمیشن دیا جاتا ہے۔



یہ حیرت انگیز مرہم زخم
کو بھرنے کے بعد
نشان یا داغ دھبہ
باقی نہیں رہتا

ہر گھر میں ہمدرد مرہم
کی ڈبیا رکھنے کی
ضرورت ہے۔

خواہ کتنی ہی احتیاط کی جائے لیکن ضروری نہیں ہے کہ آپ کو یا آپ کے کسی بچے کو کوئی حادثہ پیش نہ آئے
دنیا نام جو حادثہ کا صبح سے شام تک نہ معلوم کتنے پیش آتے ہیں۔ مثلاً گھر کے کام کاج کے وقت خراش آسکتی
ہے۔ کوئی حصہ جل سکتا یا بچاؤ سے کٹ سکتا ہے۔ اسی طرح آپ کا بچہ کھیل کود میں یا اسکول میں گر پڑ سکتا ہے
اس کے کھٹے زخمی ہو سکتے ہیں۔ اس کہنیاں چھل سکتی ہیں۔ یہ حادثے بننا ہر معمولی میں گران سے محفلت برتنا
کسی طرح مناسب نہیں۔ ضرورت ہو کہ ایسے موقعوں فوراً ہمدرد مرہم استعمال کر لیا جائے۔

ہمدرد مرہم

کخاصہ ہے کہ یہ فوراً ہاں کی ساخت میں داخل ہوجاتا ہے اور جراثیم کو ہلاک کر دیتا ہے اور سکون بخشتا
ہو اور زخم کو جلد سے جلد بھر دیتا ہے اور پھر کوئی نشان یا داغ باقی نہیں رہنے پاتا۔
جیوانی چسپریوں سے قطعی پاک — خالص نباتاتی تیلوں سے بنا ہوا

ہمدرد مرہم

ہمیشہ استعمال کیجیے ہر جگہ ضرورت ہوتا ہے

معلومات

دوسرے ہی دن زخم بھر جانا

اگر سرجری کی ترقی کی یہی رفتار رہی اور اپریشن کے بعد مریض محض ایک دو روز میں صحت یاب ہو کر کھڑے ہونے لگے تو وہ دن دور نہیں جب آپ شام کو بازار جاتے وقت اپنے گھر میں یہ کہہ جائیں کہ کچ میرا کھلے ہر انتظار نہ کرنا، میں دوا دیر میں آؤں گا۔ کیوں کہ آج میں ہوا خوری کے بعد ہسپتال میں اپریشن کر آؤں گا۔ گویا یوں سمجھیے کہ بڑے سے بڑے اپریشن سے صحت یاب ہو کر اپنے پاؤں سے چل کر آ جانا محض دو تین گھنٹے کی بات رہ جائے گی۔

الینوئس میڈیکل کالج امریکہ میں اپریشن کے بعد مریض کو جلد سے جلد صحت یاب کرنے کے سلسلے میں نئے نئے تجربات کیے جا رہے ہیں۔ انھوں نے جگر و دیگر کیمیائی چیزوں سے ایسے ایسے مؤثر مرکب تیار کیے ہیں جن کے استعمال سے مریض بڑے سے بڑے آپریشن کے بعد زیادہ سے زیادہ چھ روز میں صحت یاب ہو کر چلا آتا ہے۔ مثلاً فوق کے مریض اپریشن کے بعد عام طور پر دس روز تک صاحبِ فراش رہتے ہیں۔ لیکن اب جدید طریقہ علاج نے اس وقت کو بہت کم کر دیا ہے۔ اتنا کم کہ مریض اٹھ نو اپریشن کے دوسرے ہی روز جانا ہے۔ ماہیت میں چار روز احتیاط اور ہسپتال میں رکھا جاتا ہے۔ ایک شخص توفیق کے اپریشن کے چھ روز بعد اپنی کار خود چلا کر ہسپتال سے گیا۔

دواؤں اور غذا کے ساتھ ساتھ اپریشن سے قبل اور اپریشن کے بعد میں کچھ دوائیں بھی دی جاتی ہیں جن کے ذریعہ دوا صحت تیز سے تیز تر ہو جاتی ہے۔ سب سے پہلا بھرہ مستحق دہریا کے آپریشن پر ہی کیا گیا تھا۔ اس لیے کہ یہ معیاری اپریشن تسلیم کیا جاتا ہے۔ اب دوسرے اپریشنوں پر بھی رفتہ رفتہ تجربے کیے جائیں گے۔ غالباً اس کے بعد اگلا تجربہ پتھر کا اپریشن کیا جائے گا۔

سرجری میں یہ پیش قدمی طبی جگہ سرگرمیوں کے تحت عمل میں آئی ہو اور اس محکمہ طبی و سرجری کو پانچ ڈاکٹر، دو برٹ کیشن، ایک ایچ میچل، ڈی بیو ایچ کول، این۔ او۔ کووے۔ او۔ مشرین کلک مین مل چلا رہے ہیں اور یہ تجربات بھی ان ہی پانچوں اشخاص کی ذاتی نگرانی میں ہو رہے ہیں۔

ان ڈاکٹروں نے عام اپریشنوں کے بعد مریضوں کو زیرِ مطالعہ رکھا۔ انھوں نے دیکھا کہ ایسے محذرجن سے بے ہوش کر کے مریض پراپریشن کیا جاتا ہے مریض کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ مثلاً ان کے جگر کا فعل خراب ہو جاتا ہے۔ اس کے برعکس مقامی طور پر سن کرنے والی دوائی جو اس قسم کے خراب اثرات کا کوئی خطرہ نہیں۔ چنانچہ نقصان رساں محذرات سے بھی یہ ڈاکٹر پرہیز کرتے ہیں۔

اپریشن سے قبل مریض کے مریض کو پہلے تو یہی بلکی دواؤں کچھ دن تک کرتے ہیں اچھی غذا کا بھی باقاعدہ انتہام کرتے ہیں اور جب اپریشن ہو جاتا ہے تو اس کے دوسرے روز جب کہ بیمار اس قابل بھی نہیں ہوتے کہ کچھ کھا سکیں یا پتھر مریضوں کو کسی نہ کسی طریق سے غذا دیتے ہیں۔ بعض کے نلی کو ذریعہ معدے میں غذا پہنچاتے ہیں اور بعض کے انعکاش کے ذریعہ یہ مریض ابھی صاحبِ فراش ہی ہوتے ہیں کہ بلکی دواؤں کا کورس ان سے کرایا جاتا ہے۔ ہاتھوں میں دواؤں دے کر لیٹے لیٹے ان سے اٹھوایا جاتا ہے۔ دوسرے روز وہ اس قابل ہو جاتے ہیں کہ انھیں سیرطبیوں پر چڑھنے کی اجازت دے دی جاتی ہے۔ البتہ یہ ہدایت دیدی جاتی ہے کہ وہ کوئی بھی حرکت نہ کریں جس سے جھٹکا آجائے۔ اطمینان و سہولت سے چڑھنے کی کوشش کریں۔ اس کے نتیجہ میں ایک مریض بھی نہیں بڑھا۔ جسمانی معائنہ کے بعد یہی معلوم ہو کہ مریض نے کافی ترقی کی ہے۔ اس علاج میں غذا کو بڑی اہمیت حاصل ہے لیکن دوا اور دواؤں بھی کم اہم ثابت نہیں ہو رہی ہیں۔

سانپ کے کاٹے کا تیر بہوت علاج

کرنل سر۔ ایس۔ ایس سوکے نے جو افکن ہنٹی ٹیوت مہی کے ڈاکٹر کہیں ایک سیرم تیار کیا ہے جو ہندستان کے زہریلے سے زہریلے سانپ کے کاٹے کے اثر کو بھی زائل کر دیتا ہے اور اس کی وجہ سے مریض موت کے پنجے سے بھی بچ جاتا ہے۔

سب سے بڑی خصوصیت جو اس سیرم کی بتائی جاتی ہے یہ — ہے کہ اگر اسے خنکی اور ٹھنڈک میں رکھا

ریسرچ اسٹنٹ مشرکری کی جگہ اس دو ہفتہ سال سے کام کر رہے ہیں۔ ابھی تک ہمارے تجربات محض امتحانی نلیوں ہی تک محدود تھے۔ لیکن اب دوسرے حیوانات اور انسانوں پر بھی ہونے لگے۔ جہاں تک امتحانی نلی کا تعلق ہے یہ دو ادق کے جراثیم کے لیے مہلک ترین ثابت ہوئی ہے۔

پروفیسر موصوف نے عزیز بنایا کہ جو ترانس لی کلیم
تو بہت پہلے آچکا تھا، لیکن چونکہ اس پر مزید برسرِ جہ نہیں کی گئی
تھی اس لیے بہت کم لوگوں کو اس کے وجود کا علم تھا
ابھی چند سال سے کہنے اس میں کام کرنا شروع کیا ہے۔ امید
ہے کہ ایک ماہ کے اندر اندر ہم اس کے اثرات کا مطالعہ
خوشیوں پر ہوں و جہ پر کہیں آئے اور مطلوبہ نتائج پر آم
ہی اس کا تجزیہ انسانوں پر شروع کر دیں گے۔ غالباً انکس
کے ذریعہ اس دو کو بھی استعمال کیا جائے گا۔

ڈاکٹر آفتونی نے یہ بھی کہا کہ سیمپلین کو دق کی خصوصیت
دوا نہیں سمجھنی چاہیے۔ یہ تو سیمپلین کی طرح جراثیم کش ہے ان کی
پیدائش کو روکنے سے اور بڑھنے نہیں دیتی۔ اس دوا کے بڑے
پیارے بچے کے کامسہ بھی غالباً اتنا ہی مشکل ثابت ہو گا جتنا
آج سیمپلین کا ہے۔

جائے تو اس میں سانپ کے اثر کو زائل کرنے کی قوت دس سال تک باقی رہتی ہے۔ اس لیے اس ملک میں جہاں سالانہ میں ہزار محض سانپ کے کاٹے کا شکار ہوتے ہیں اس سیرم کو ہر جگہ تیار رکھا جاسکتا ہے۔ ہر سرمہ ان گھوڑوں سے حاصل کیا جاتا ہے۔ جنہیں پہلے سانپ کے زہر کے اثرات سے بالکل مامون کر دیا جاتا ہے۔

”تپ دق کے کامیاب ترین علاج کی دریافت“
سینڈلین کی ایجاد

بگلی فورنیا یونیورسٹی کے ایک اعلان میں بتایا گیا ہے کہ گندھے دھن کے مرے بیجوں کو دیوس اعلیٰ معیار کی نوٹ کبھی نہیں آئے گی۔ سبتیلین نامی ایک نسی دوا جو دق کے جراثیم کے لیے دھلک رہی تھ جوئی بنے مزید تجربے سے یہ دوا اپنے اثرات کے اعتبار سے اتنی موثر ثابت ہوگی جتنی فیلین دوس فری یہ ہوگا کہ فیلین دق کے مرے بیجوں میں موثر ثابت نہیں ہوئی اور سبتیلین دق کے جراثیم کے لیے عایت درجہ مہلک ہے۔

ہیں، اس دوکا اعلان کرتے ہوئے بتایا کہ بین الاقوامی سرحدیں نہیں ہوتیں۔

ہم کہہ رہے تھے :- اس سے ابھی پٹنیلین کی کامیابیوں کے اعلانات سے چھپتی نہیں ملی تھی کہ اس کا ایک اور رقیب میدانِ دس انچا جیتا ہے۔ اشتہار باہمی کو اہل زمانہ نے نئی نمکسہ بنچا دیا ہے۔ پہلے پٹنیلین کے سلسلے میں دو دو معجزے شائع فرمائے کہ ہمارے دُکڑوں نے اسے ہر مرض کی دوا سمجھ کر زجان بنایا لیکن بدبختی سے یہ دوا بڑے پیمانہ پر مدبوس ہو گئی۔ اس کے علاوہ جلد ہی اس کے خراب اثرات بھی رونما ہونے لگے۔ بعض امراض اس کے شعلال سے پہلے سے بھی زیادہ بگڑ گئے۔ امریکی دوا سازوں نے جیت دیکھی تو پٹنیلین کے اشتہارات کا زور کچھ کم کر دیا۔ اب اسی نام کے ہم وزن کچھ اور دوسری دوائیں مارکیٹ میں لانے کی تیاریاں شروع کر دیں۔ ذرا غور فرمائیے پٹنیلین ابھی اتھانی ملی ہی میں تھی اور فقط استادِ یافت کیا جا سکا تھا کہ وہ دن کے جراثیم کے بیسے ہلک ہے کہ ان لوگوں نے اسے ابھی سے آسمان پر چڑھا نا شروع کر دیا۔ ابھی نو جوانوں پر اس کے اثرات کا تجسیرہ کیا گیا اور نہ اف انوں پر۔ کیا معلوم دن کے جراثیم کو فنا کرنے کی خصوصیت کے ساتھ وہ انسان کو بھی فوڑا نہیں تو رفتہ رفتہ فنا کر دینے کی خصوصیت رکھتی ہو گی چونکہ ان دوا ساز ملکوں کو پانچ دواؤں کے لیے منڈیاں اور مارکیٹ پہلے ہی سے بنائے پڑے ہیں، اس لیے اشتہار کا کام دوا کے عالمِ دفع میں آنے سے بہت پہلے ہی شروع کر دیا گیا ہے۔

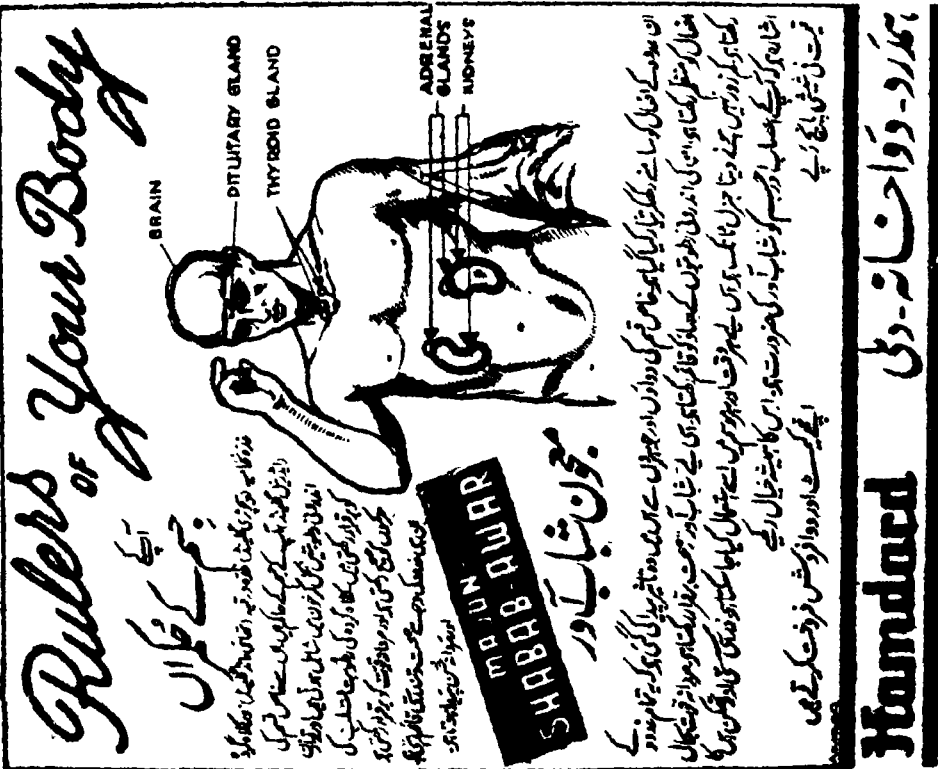
کیلپی فورینیا یونیورسٹی کے اس دورے سے متعلق اعلان کو امریکا کے پراسٹینڈنگ کونسل فورینیا نے اپنے ۱۳ ستمبر ۱۹۴۵ء کی اشاعت میں چھاپا تھا اور اسے جیسے ہوئے ابھی روز بھی نہیں ہوئے تھے کہ اسی اخبار کی ۱۶ ستمبر والی اشاعت میں دن کی اس مقررہ دوا کے متعلق ایک مبینہ نوٹ شائع ہوا جس کا خلاصہ ناظرین بعد دھمت کے بے دلچسپی سے خالی نہ ہو گا۔

”سببیلین کے متعلق کیلی فورنیا بونی درستی امریکا سے جو یہ اعلان کیا گیا تھا کہ یہ دق کے حراثیم کے لیے امتحانوں میں ہر ملک شامیت ہوا ہے اور اعلان کو اس سے کوئی نقصان نہیں پہنچے گا اس سے موجودہ مرحلہ تحقیق پر نتیجہ نکالنے کی طرح صحیح نہیں ہو گا کہ یہ دوا تپ دق کا علاج ہے۔“

”کاخ نے نمبر کمپو بین نکالی، دوسرے یقین تھا کہ یہ تپ دق کی یقینی دوا ہے، لیکن زیادہ عرصہ نہیں گزرا تھا کہ تجربہ نے اسے اس

”اب نہ کہ اس قسم کے اعلانات حق کے مریضوں میں غلط امیدیں پیدا کرنے کا باعث ہوئے ہیں۔ بعض مریضوں نے تو اس قسم کے خوش آیند اعلانات کو پڑھ کر دوسرے علاج اس امید میں چھوڑ دیے کہ جس اب اس نئی دوا کو استعمال کریں گے جو اس قدر موثر و کامیاب ثابت ہوئی ہے۔ نتیجہ اس کا کافی مرہے کہ ان کے کیس بگڑ گئے اور نہایت خون ناک نتائج برآمد ہوئے۔ امید ہے کہ سبتلسین کے متعلق جو اعلان ۴ ستمبر سنہ ۴۵ء کے نام نہیں ہوا ہے وہ یہ اثرات نہیں پیدا کرے گا۔“

ملاحظہ فرمایا آپ نے غوراً اس انجینئر کیلی فورنیا نامی کے ادارہ کو سبتلسین کے شائع شدہ اعلان کے متعلق اس سلسلہ میں ایک تنبیہی نوٹ لکھنے کی ضرورت پڑی۔ (بہمدرد سحت)



بڑی استانی جی سے کل میں نے سنا جو کہ کبھی تجھیں حقیقت یہ کہ سندھستان میں اب تک فنِ کشتی کاری پر جتنی کتابیں چھپی ہیں ان میں سب سے زیادہ آسان خوب صورت و دہریٰ عزیز اور مقبول عام فینسی کشیدہ کاری ہے۔ کیوں کہ کتاب کے ساتھ پھول بوٹے اور ڈیزائن اتارنے کا مکمل سامان موجود ہے اس کو کچھ حصوں میں ترتیب دیا گیا ہے۔ حصہ اول میں کرتے اوپٹے، روال، مچھیں، جھیر، شلوار وغیرہ کے ۲۶ نمونے۔ حصہ دوم میں مختلف ڈیزائن کی شلوار، مچھیں، جھیر وغیرہ ۴۸ نمونے دیئے گئے۔ حصہ سوم میں میز پوش روال، چادر کے کونے وغیرہ کے ۳۶ نمونے۔ حصہ چہارم میں ۵۱ نمونے۔ حصہ پنجم میں کروشیا کا کام ۲۱ نمونے۔ حصہ ششم میں کٹ ورک یعنی کشاؤ کا کام۔ اس کے علاوہ موتیوں اور پلستارے کے کام کے ۲۵ نمونے ہیں تو بڑا میں نے ایک جلد بھائی جان سے ملگوائی جو میرے خیال میں تو واقعی اس کتاب آج تک نہیں چھپی کسی سہیل کو کوئی تھکے بھینا ہو تو اس سے اچھا تحفہ نہیں ہو سکتا۔ قیمت فی جلد تین روپے۔ علاوہ محصول — مشہور رکٹ بھینسی کو چھپنا تارا چند، دہلی

ہندستان میں آبپاشی اور برقانی کی ترقی

آب پاشی کا مرکزی بورڈ آب پاشی کی متحدہ اسکیموں کی اہمیت صوبہ متحدہ کی شاردار اسکیم

کہ آب پاشی اور برقانی کی اسکیموں کی اہمیت کا اندازہ نہیں دیکھنا چاہیے کہ ان سے آمدنی میں براہ راست کس قدر اضافہ ہوا۔ بلکہ ان زبردست بالواسطہ فوائد کو بھی ملحوظ رکھنا چاہیے جو قوم، مقامی اداروں، صوبائی حکومتوں اور مرکزی حکومت کو حاصل ہو سکتے ہیں۔ انھوں نے مزید کہا کہ آب پاشی کی ترقی کے لیے الگ الگ اسکیمیں بنانے کی بجائے متحدہ طور پر اسکیمیں تیار کرنا زیادہ کارآمد ہوگا۔

بورڈ کے اجلاس میں آب پاشی کی موجودہ اور مجوزہ اسکیموں پر غور کیا گیا، اور اس سلسلے پر بھی بحث ہوئی کہ ہندستان کے بعض بڑے بڑے دریاؤں سے فوائد حاصل کرنے کے لیے

”کئی مقصدوں کی اسکیمیں بنانی چاہئیں۔ اس بورڈ کی ترقی اڑیسہ کے مختلف صوبوں میں کام ہو رہا ہے، جس میں اڑیسہ کو نمایاں اہمیت حاصل ہے، جہاں سیلاب، خشک سالی قحط اور سیاریوں کی وجہ سے لوگوں پر سخت مصیبتیں نازل ہوتی رہتی ہیں۔ سال بھر ایک فصل پیدا ہوتی ہے۔ اس لیے اس صوبہ کی آمدنی نہایت قلیل ہے اور یہ اپنے معارف پورے نہیں کر سکتا اس لیے اسے مرکزی حکومت کی طرف سے چالیس لاکھ روپیہ سالانہ کی امداد ملتی ہے۔ لیکن اس کے قدرتی وسائل ایسے ہیں کہ اگر انھیں ترقی دی جائے تو اس کی خوش حالی میں زبردست اضافہ ہو سکتا ہے۔ اڑیسہ میں کوئلہ، لوہا، کروم، کوبالٹ، باکسائٹ، چونا، اہمق اور بانس پایا جاتا ہے۔ اور اس کی سب سے بڑی دولت پانی ہے۔ اڑیسہ نے ڈیشیا میں جس تقریباً ۸ ہزار مربع میل کا رقبہ شامل ہے، مہاندی دہتری اور بنیاری دیاؤں کی معاون نمایاں کردہ کی ہے۔ دو دریا، ”پورا بلانگ“ اور ”سوبرنکھا“ جو نسبتاً کم اہمیت رکھتے ہیں ڈیشیا کے اوپر کے تقریباً ۶۹ ہزار مربع میل کے رقبے میں سے

ہندستان کا آب پاشی کا نظام دنیا بھر میں سب سے زیادہ عظیم الشان ہے۔ پنجاب اور سندھ کی آب پاشی کی اسکیموں کو زبردست کامیابی حاصل ہو چکی ہے لیکن اب تک آب پاشی کی ترقی کے لیے جو کچھ کیا گیا ہے وہ ملک کی دست کے لحاظ سے بہت تھوڑا ہے اور اس سلسلے میں ہنوز بہت کچھ کرنا باقی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بعد جنگ کی تعمیر جدید اسکیموں کے تحت اب پاشی کی طرف بھی خاص توجہ کی جا رہی ہے۔

آب پاشی کی ترقی میں آب پاشی کے مرکزی بورڈ نے نہایت اہم حصہ لیا ہے۔ وہ ۱۹۲۷ء میں چیف انجینئروں کے چیل ”کے نام سے قائم ہوا تھا۔ ۱۹۳۱ء سے یہ بورڈ صوبوں اور تحقیقاتی مرکزوں کے درمیان گہرے تعلق قائم رکھنے کا فرض انجام دے رہا ہے۔ اس کے کتب خانہ میں ہندستان اور بیرون ممالک کی آب پاشی کے متعلق جو ترین سچیر کا کافی ذخیرہ موجود ہے جس سے سارے ملک کے آب پاشی کے انشرو کافی فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ اس نے ایک شعبہ اطلاعات بھی قائم رکھا ہے جو بہت مفید ثابت ہوا ہے۔ آب پاشی کے محکمہ کے علاوہ دوسرے محکمے بھی اس کو فائدہ فائدہ اٹھا رہے ہیں۔

اب اس بورڈ میں توسیع کردی گئی ہے۔ چنانچہ اس کے اراکین میں برقانی کے محکموں کے چیف انجینئر اور حکومت ہند کے چیف انجینئر جو ہندستان کے آبی رستوں کے مسائل کو طے کرتے ہیں، بھی شامل کر لیے گئے ہیں اس طرح یہ بورڈ بعد جنگ کی تعمیر جدید زیادہ مؤثر طریقہ سے کر سکے گا۔

اس بورڈ کے سوبوں میں مسٹر الین ایچ ہنسن صدر بورڈ نے اپنی تقریر میں اس امر پر زور دیا

گزرے ہیں۔ جہاندی سب سے بڑا دیا ہے جو ۵ ہزار مربع میل کے رقبے میں سے گزرتا ہے۔

اڑیسہ کے دریاؤں کو ترقی دینے سے اڑیسہ کے علاوہ اڑیسہ کی ریاستوں اور صوبہ متوسط کو بھی زبردست فائدہ پہنچ سکتا ہے۔ لیکن اڑیسہ تنہا آب پاشی کی کسی وسیع اسکیم پر عمل درآمد نہیں کر سکتا۔ اس لیے وہاں متحدہ اسکیمیں نافذ کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے جہاں چھ حالیہ کلک کا نفرنس میں جس میں مرکزی حکومت اڑیسہ اور صوبہ متوسط اور مشرقی ریاستوں کی حکومتوں کے نمائندے شامل تھے، اڑیسہ کے دریاؤں کو ترقی دینے کے امکانات پر بحث مباحثہ کیا گیا اور سیلاب اور جہاز رانی، بجلی کی طاقت حاصل کرنے اور زمین کو محفوظ رکھنے کے مسائل پر غور کیا گیا۔ سب سے اہم مسئلہ یہ تھا کہ جہاندی کو ترقی دینے کے لیے کئی مقاصد کی متحدہ اسکیم بنائی جائے۔

اب اس سلسلے میں حکومت کی طرف سے مرکزی آب پاشی اور جہاز رانی کا ایک کمیشن اڑیسہ بھیجا جا رہا ہے جس کے صدر آب پاشی کے مشہور انجینئر اے بیہار کھوسہ ہیں۔ یہ کمیشن جہاندی کو ترقی دینے کی اسکیم کے متعلق ابتدائی تحقیقات کرے گا اور متعلقہ حکومتوں اور ریاستوں اس کام میں اس کا ہاتھ بٹائیں گی۔

شاردا اسکیم آب پاشی کی ترقی کے سلسلے میں صوبہ متحدہ کی شاردا اسکیم بھی خاص اہمیت رکھتی ہے۔ شاردا نہروں کی تعمیر ۱۹۳۷ء میں شروع ہوئی اور ۱۹۴۳ء میں انھیں آب پاشی کے لیے کھول دیا گیا۔ ابتداء میں اس اسکیم سے ۱۳۵۰۰۰ ایکڑ رقبہ سیراب کیا جاتا تھا مگر ۱۹۴۷ء میں اس میں توسیع کر دی گئی جس کی وجہ سے مزید ۱۳۵۰۰۰ ایکڑ رقبہ سیراب ہونے لگا۔ زیادہ خوراک پیدا کر ڈ۔ کی جہم کے تحت اس اسکیم کو اور وسعت دی جا رہی ہے اور توقع ہے کہ اب مزید ۴۴۴ ایکڑ رقبہ سیراب ہو کرے گا۔

وریا سے شاردا سے بجلی کی طاقت بھی پیدا کی جا رہی ہے۔ نئی تجویز کے مطابق تین اسپڈ لگائے جائیں گے جن میں سے ہر ایک ۳۸۰۰ کلو واٹ بجلی کی طاقت پیدا کرے گا۔ شاردا نہروں کی برقیاتی کی اسکیم، بھونگال کی برقیاتی کی قوت۔ انہر کھوڈ ٹنک مدودینے کے علاوہ صورت متحدہ کے سولہ ضلعوں میں سے ہر ایک ۳۰ ہزار کھوڈ ٹنک بجلی کی طاقت مینا کرے گی۔

یوب ویل کے ذریعہ ۲ لاکھ ایکڑ کی سیرابی جن علاقوں میں نہروں کے ذریعہ آب پاشی کی سہولت میسر نہیں ہے، وہاں یوب ویل نہایت مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔ صوبہ متحدہ میں یوب ویل

کا جو نظام قائم کیا گیا ہے اس کی وجہ سے اہم کامیابی ہوئی ہے وہاں یوب ویل لگانے کی اسکیم مسئلہ میں شروع ہوئی اور اس سلسلے میں فی الفور تحقیقات شروع کر دی گئی۔ پہلے سال ۹ یوب ویل لگائے گئے اور ان کی تعداد میں برابر اضافہ ہوتا رہا۔ اس وقت ۱۷۸۵ یوب ویل کام شروع کر چکے ہیں حکومت نے مزید ۲۰۰ یوب ویل کی منظوری دی ہے۔ ان کی تکمیل کے بعد ان کنوؤں کی تعداد ۲۵۵۰ ہو جائے گی۔ ایک یوب ویل کے ذریعہ تقریباً ۱/۴ مربع میل کا رقبہ سیراب ہوتا ہے۔ لہذا ان کو نہ تعداد کے ذریعہ تقریباً ۲ لاکھ ایکڑ زمین سیراب ہو سکے گی۔ اصل اسکیم کے تحت ۱۵۰ یوب ویل لگائے جانے تھے مگر اب اس تعداد میں کافی اضافہ ہو چکا ہے لہذا لگایا گیا ہے کہ سال ۷۰ اس میں پہلے کے نسبت ۷۰ فی صدی زیادہ مالیہ وصول ہوگا جو اصل تخمینے کے مقابلہ میں ۷۰ فی صدی زیادہ ہے۔

ہمدرد صحت کے پُرانے فائل

”ہمدرد صحت“ کے مستقل خریداروں سے یہ گزارش کرنا کہ وہ ہمدرد صحت کے پُرانے فائل میں اپس کر دیں۔ اس لیے نامناسب گڈ شائقین ہمدرد صحت پُرانے پرچے بڑی احتیاط سے رکھتے اور کسی شرط پر واپس نہیں کرتے تاہم یہ خیال کر کے کہ بہت سے دوسرے حضرات ان سے مستفید ہونا چاہتے ہیں بعض خریدار پُرانے فائل واپس کرنے کے لیے تیار ہو سکتے ہیں۔ ایسے ہی حضرات سے ہماری گزارش ہے کہ وہ مطلع فرمائیں کہ کس سال کے پُرانے فائل اچھی حالت میں ان کے پاس موجود ہیں اور کن کو وہ واپس کرنا پسند کریں گے۔

ایک سال کے پُرانے فائل کی قیمت ہم اصل قیمت یعنی ایک روپیہ علاوہ محصول ڈاک دے سکیں گے قیمت وہ کسی بھی صورت میں لے سکتے ہیں۔ ناظم ہمدرد صحت ہمدرد ڈاک خانہ دہلی

روشنی کس طرح آنکھوں کو متاثر کرتی ہے؟

اور جو مینا کی کے لیے سخت نصرت رساں ہے۔ روشنی کا قانون یہ ہے کہ یہ چمکتی ہوئی سطح سے لوہی شعاعیں منعکس ہو کر آنکھوں کے اندر داخل ہوتی ہیں۔ بہت سے ایسے لوگ کارخانوں میں کام کرتے ہوں جہاں ایک دار اور پالش کی ہوئی سطحوں پر ان کو اپنی آنکھیں جمائے رکھتی پڑتی ہیں اور بہت سے زاویوں سے ان سطحوں پر شعاعیں پڑتی اور منعکس ہوتی رہتی ہیں۔ یہ حالات یقیناً بصارت کے لیے اچھے نہیں کہے جاسکتے

قدرت نے آنکھوں کے لیے پلکیں اور بھریں اس لیے جیتا کی ہیں کہ ان کو تیز اور غیر معمولی روشنی سے محفوظ رکھیں۔ پردہ فیلکی میں روشنی کی جو مقدار داخل ہوتی ہے اس کو سب ضرورت کنٹرول کرنے کے لیے آنکھوں کی پٹلیاں بھی سکڑتی اور بھینچتی رہتی ہیں۔ پلکوں کی حرکت دینے اور آنکھیں جھپکنا سب سے ہی ہم حد سے متجاوز روشنی کو آنکھوں کو داخل ہونے سے روکتے ہیں۔ مگر اس عمل میں کوشش کا عرصہ بھی موجود ہوتا اور آنکھوں کے عضلات میں تھکن پیدا ہوتی ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے آپ اپنے بازو کو محفوظ دیر تک کسی غیر معمولی پوزیشن میں رکھے رہیں۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ جدید زندگی و معاشرت ہمیں ایسے جسمانی و دماغی اور اعصابی نظیروں میں ڈالتی رہتی ہے جن سے ہمارے ابا و اجداد قطعاً ناواقف تھے۔ اس لیے ہمارا فرض ہے کہ ان حالات کی تلافی کے لیے وہ سب کچھ کریں جو ہم کر سکتے ہیں۔ ہمارے لیے یہ ضرور ہے کہ ہم اپنے ماحول اور گرد و پیش کو نور آفریں ذرائع کا مطالعہ کریں اور جس مزاج سے روشنی ہم تک آتی ہے یا رک رک کر آتی ہے، ملتی ہے یا شدت رکھتی ہے۔ یہ تمام چیزیں آنکھوں پر براہ راست مگر مختلف اثر ڈالتی ہیں اور آرام و تکلیف کا معیار قائم کرتی ہیں۔ ان کی حقیقت کو جاننے کے بعد ہم اپنی جینیاتی کو محفوظ رکھنے اور بہتر بنانے کے لیے جو جانی تدبیریں بھی اختیار کر سکتے ہیں۔

میںکوں کے متحد شیشوں کے استعمال سے پہلے بھی ہاتھ برف، ریگستان اور سمندر کی چکا چوند لگانے والی جگہ سے آنکھوں کو محفوظ کرنے کے لیے زمانہ قدیم میں لوگوں کو رنگین اور شفاف چیزوں کی ضرورت پڑتی تھی۔ قطب شمالی کے علاقوں میں رہنے والی ایک قوم ایک خاص قسم کا شفاف دار چوڑی شیشہ بناتی تھی

روشنی کے بغیر بصارت ناممکن تھی۔ بنیادی یعنی دیکھنے کا عمل منحصر ہے، اس بات پر کہ روشنی کسی چیز سے متعلق یا منعکس ہو کر اور آنکھ کے شفاف حصوں سے گزر کر پردہ فیلکی تک پہنچ جائے لیکن اس وقت سے جب کہ قدرت نے انسانی آنکھ کو وضع کیا روشنی کی وہ مقدار اور صنعت جس سے آنکھوں کو واسطہ پڑتا ہے ہمیشہ بدلتی رہی ہے۔ دن کو آفتاب تو ہمیشہ سے موجود تھا مگر غور کیجیے کہ ٹھٹھاتے ہوئے مٹی کے چراغ سے لے کر ایک بڑا یا ایک لاکھ موم بتیوں کی طاقت والے برقی لیمپوں کے درمیان روشنی ارتقار اور تبدیلی کی کتنی منزلیں طے کی ہیں۔ انسان نے بجلی کی روشنی ایجاد کر کے اور اسے ترقی دے کر اپنے گھر وں کو درپے کاروبار کی عمارتوں کو روشن سے روشن تر بنایا ہے۔ اس کے متعلق یہ اندازہ کیا گیا ہے کہ تیس سال پہلے کے مقابلہ میں عام گھروں کی روشنی کا اوسط نسبت ۶۶ گنا بڑھ گیا ہے۔ جدید مکانوں میں تیز روشنیوں کا مقابلہ کرنے کے علاوہ ہماری آنکھوں کو بہت سی بیرونی روشنیوں مثلاً دوکانوں کی کمرکھیں کی چمک دیکھ، موٹر کاروں کے تیز لیمپوں اور نہایت کڑے دالے نشانات کی شعاعوں کو بھی دیکھنا پڑتا ہے۔ ان کے علاوہ اگر آپ سفید دیواروں کی اوچھکتے ہوئے شیشوں اور آئینوں کی اور دوسری چیزوں سطحوں کو بھی اس فہرست میں داخل کریں تو خیال رہے کہ یہ سلسلہ بہت طویل پوچھ جائے گا۔ اور آنکھوں کو چکا چوند کرنے والی بہت سی چیزیں آپ کے ذہن میں آجائیں گی۔

روشنی کے ماہر انجینیروں نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ روشنی کی ہدایت کا رسی یعنی اس کے رخ اور اس کی شدت کو ضرورت کے مطابق معین کر لینا آنکھوں کے لیے بہت مفید ہوتا ہے۔ لیکن اکثر یہی دیکھا جاتا ہے کہ گھروں میں یا اسکولوں میں یا قروں میں یا کارخانوں میں روشنیوں اس طرح منظم اور معین نہیں کی جاتیں عام طور پر لوگ روشنی کے "قوانین" کو بہت سے بھی نہیں بشلا کہ سبیل کا رخ کھڑکی کی طرف کر لیا جاتا ہے۔ پڑھنے کے وقت روشنی کو آنکھوں کے سامنے رکھ کر مطالعہ کیا جاتا ہے اور لیمپوں کا برقی ققموں کے مقامات بھی صحیح قاعدے کے مطابق معین نہیں کئے جاتے۔

یہ کچھ دینا چاہیے کہ اگر کسی کمرے میں کافی روشنی موجود ہے تو اس کے ساتھ ساتھ وہ چیز بھی ہو سکتی ہے جسے تیز چمک کہتے ہیں اور

شریت اکسیر خاص

خوش اور بشاش سورج سے زیادہ حسین اور دل کش اور نہایت چست۔ یہ ہے اس انسان کی تعریف جس کے لیے "تن درست" کا لفظ استعمال کیا جاتا ہے۔

کیسٹم اور فولا اور پھلوں کے پتہ تین وہ ضروری عناصر ہیں جن پر ہماری زندگی کا انحصار سمجھا جاتا ہے۔ شریت اکسیر خوش ان ہی اجزاء کا ایک سائنسی مرکب ہے جسے ہمدرد کی لیبارٹری میں تیار کیا گیا ہے۔ عام جسمانی کمزوری اور ناطاتی خون کی کمی اور دماغ کی کمزوری کے لیے یہ اکسیر ہے۔ وزن بہت جلد بڑھاتا ہے۔ خون کی فراوانی سے چہرے کی ہڈیاں چھپ جاتی ہیں اور زردی دور ہو جاتی ہے۔ ایک بار ضرور آزما کر دیکھیے۔ قیمت فی شیشی (۱۰ دن کے لیے) ایک روپیہ آٹھ آنے علم

ہمدرد دوا خانہ دہلی

دہلی کا صحیح مطب

مسح الملک حکیم اجمل خاں صاحب اور ان کے خاندان کا وہ مطب وہ اسرار و رموز کی شکل میں صرف افراد خاندان ہی کے سینوں میں محفوظ رہتا تھا اور وہ صدیوں کی خزانہ حکیم خواجہ رضوان احمد صاحب نے کتابی شکل میں شائع کر دی ہے اس مطب میں صرف خاندان دہلی کا ہی مطب نہیں ہے بلکہ ہندستان کے مشہور طبیبوں کا بھی طریقہ علاج درج کیا گیا ہے۔ اسباب امراض کے لحاظ سے خواجہ صاحب نے نسخوں کے اندر ایسی ترمیم و ترمیم کی کہ اس کو سامنے رکھ کر معمولی قابلیت کا انسان پیچیدہ سے پیچیدہ مرض کا علاج بنا آسانی سے کر سکتے ہیں۔ یہ ہندستان کے ماہرین کا مکمل مطب ہے جس کی موجودگی میں دوسرے مطب کی ضرورت نہیں۔

قیمت دو روپے آٹھ آنے۔ نہایت کتب مفت طلب فرمائیں۔ دہلی کے صحیح مرکبات۔ قیمت دو روپے آٹھ آنے۔ وغیرہ دارالتالیفات اجمل روڈ دہلی قروں باغ

اپنی آنکھوں کو بر فانی سطحوں کی تیز اور خیرہ کن چمک سے بچاتے اب سے بہت دن پہلے لوگوں کو یہ بات معلوم ہو چکی تھی کہ اگر حد سے بڑھی ہوئی تیز و شدید روشنی سے آنکھوں کو نہ بچایا جائے تو آنکھیں دکھنے لگتی ہیں، متورم ہو جاتی ہیں اور ان کی میناسی کو شدید نقص پہنچتا ہے جو کبھی کبھی بصارت سے غرومی کا بھی باعث ہو جاتا ہے۔ اس میں شک نہیں کہ عافیت کے ساتھ پڑھنے اور کام کرنے کے لیے کافی مقدار میں روشنی کی ضرورت ہوتی ہے لیکن اکثر ایسا ہوتا ہے کہ اس مقدار کے حصول میں ہماری آنکھوں کو غیر ضروری "چمک" کا مقابلہ کرنا پڑتا ہے اور آنکھیں ہمیشہ یہ محسوس کرتی ہیں کہ کوئی پھیلی ہوئی روشنی پورے کمرے پر حاوی ہے۔ ایسی حالت میں حصول عافیت کا ایک طریقہ یہ ہے کہ بہت ہلکے رنگ کے شیشوں کی عدیک لگا کر چمک کو آنکھ تک پہنچنے سے روک دیا جائے۔ دوسرا یہ کہ روشنی کا رخ اس طرح پھیر دیا جائے کہ وہ مطالعہ یا کام کی چیز پر تو پڑتی رہے مگر اس کی پچھلی شعاعیں براہ راست آنکھوں تک نہ آئیں۔ اس سے ایک بڑا فائدہ یہ بھی ہوتا ہے کہ آنکھوں کے اعصابی نظام کو صدمہ نہیں پہنچتا۔

اگر آپ کسی ماہر چشم طبیب کے تجویز کردہ نسخہ کے مطابق عدیک استعمال کرتے ہیں تو آپ کا طبیب آپ کی ضرورت کے مطابق شیشوں کا رنگ بھی بتا دے گا بعض مرتبہ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ عذابِ مہذب شیشے جو بہت ہلکے کیمیائی رنگ کے ہوتے ہیں، میناسی کو بہت بنا دیتے ہیں اور سفید شیشوں سے زیادہ آرام دہ بھی ہوتے ہیں۔ لیکن ہر حالت میں آپ کو بہترین قسم کے خدب شیشے استعمال کرنے چاہئیں معمولی اور ادنیٰ درجے کے شیشے آنکھوں کو شدید صدمہ اور میناسی کو ناقابل تلافی نقصان پہنچاتے ہیں۔ اور کبھی کبھی بصارت میں نقص پیدا کر کے عادات کا سبب بھی بن جاتے ہیں۔ آنکھ ایک نازک ترین قدرتی آلہ ہے۔ اس کا تحفظ بے حد ضروری ہے۔ اور کوشش ہمیشہ یہی ہونی چاہیے کہ اس کی صفائی رکھ کر ہم زیادہ سے زیادہ اسے تن درست رکھ سکیں اور عدیک کے استعمال کی نوبت ہی نہ آنے دیں۔

(پاپولر سائنس کے شکرے کے ساتھ)

بقیہ مضمون سوال و جواب صفحہ ۵

ڈاکٹروں طبیبوں اور تیار دارانرسوں کو جن کا واسطہ جدام کے مریضوں سے پڑتا ہو انھیں چاہیے کہ وہ اچھی و عمدہ غذا کھائیں اور جسمانی ورزش بھی بہت سہام کے ساتھ کریں تاکہ ان کی جسمانی قوت بحال رہے اور جسم مریض کی مدافعت کر سکے۔

سوال وجواب

آئے لکھتے ہیں۔ اس سے تو بائیسکل : اگر کوئی ایسا لکھنا چاہی ہے

میری لڑکی کے شانے

سوال :- میری لڑکی کی عمر سہ سال ہے۔ اس کے شانے بہت فنی آئے کوٹھے ہوئے ہیں اپنی عمر کے اعتبار سے دو لمبی میزیدہ کوڑھائی عبا رت بھی کہہ سکتے ہیں کیا آپ لٹینی لڑکیوں کے لیے کوئی تدبیر علائق تبا میں گئے عزیز اسی مہرہ نہیں رما دینے اور نکھٹا رام اس میڈور ریسٹ

جواب :- بات یہ ہے کہ آپ کی لڑکی کی اس صورت حال اور جسمانی کیفیت کے مختلف اسباب ہیں جن میں جینا کی سبب تو یہ ہے کہ نظام نڈوہ : اگر کوپ جو ذمہ دار ہے انسان کے جسمانی اعتبار سے بڑے اور ترقی کر کے اس میں کوئی خرابی : مہا جا اور اس کی نوعیت یہ کہ فیل از وقت بڑھ گئے اس صورت میں جسمانی تناسل میں فرق آجائے گا۔ بعض حالات میں اس کے خلاف بھی ہوتا ہے یعنی کہ نظام غذا کے اس گروپ میں جو جسم کی بڑھتی ہوئی کوکت ہے کوئی خرابی آجاتی ہے اور اس کی نوعیت یہ ہوتی ہے کہ جسمانی ترقی کی رفتار جاتی ہے بولے اور پست قاست آدمی اسی ذمے سے آتے ہیں۔ عام طور پر قدرت کے جسم انسان میں کچھ : بندہ بہت کرکھا ہے کہ ان دونوں گروپوں میں اکثر حالات میں تعادل و توازن ہوتا ہے ان کے توازن میں فرق آجائے گا سبب بعض حالات میں تو موروثی ہوتا ہے اور بعض میں تعادل و توازن ٹوٹتی ہیں اور غذائی کمیوں سے بھی یہ صورت حال لاحق ہو جاتی ہے۔ وہ بچے جو بہت جلد پلے ہونا شروع ہو جاتے ہیں ان کے عضلات میں اتنی قوت نہیں ہوتی کہ وہ جسم پر اپنی جگہ پر قائم رہ جائیں وہ جب بڑھتے ہیں تو آگے کی طرف جھکنا شروع ہو جاتے ہیں ایسے بچوں کو سب سے پہلے تو یہ سیکھنا چاہیے کہ اوہ جھک کر نہ بیٹھیں۔ رفتہ رفتہ ان کی یہ عادت خیراتی چاہیے۔ اس کے ساتھ ہی ان کی غذا کا خیال رکھنا چاہیے۔ ان کی غذا اس قدر متوازن ہو کہ اس میں جیاتین، معدنی نمکیات لحمی لحمی اجزاء وغیرہ کے ساتھ ساتھ دو دو اور جسم کی تیز اہمیت کو دور کرنے والی غذائی پھل وغیرہ بھی ضرور ہونے چاہئیں۔

اب آپ خود ہی خود فرمایا ہے کہ آپ کی لڑکی کے ساتھ یہ صورت ہے۔ اس کے لیے آپ یہ تدبیریں بھی اختیار کیجیے لیکن اگر

کیا بائیسکل چارنا مکمل ورزش ہے؟

سوال :- مجھے یہ بتائیے کہ بائیسکل چلانا کیسی ورزش ہے۔ ایک بار آپ نے اپنے رسالہ میں اسے بھی ورزش لکھا ہے۔ اب ورزش ہے تو اسے بھی کرنا چاہیے۔ تو اس سلسلے میں مانیں یہ ہے کہ کس رفتار اور کس وقت اور کتنی بائیسکل چارنا جانتے جس سے اچھی خاصی جسمانی ورزش کے بعد کسی دوسری ورزش کی ضرورت باقی نہ رہے۔

نیمہ اختیاری

جواب :- بے شک بائیسکل چارنا بھی ایک قسم کی جسمانی ورزش ہے اور ہر وقت میں جس جگہ اور ورزشوں کا ذکر کیا گیا ہو وہاں آپ بھی ایک قسم کی ورزش بتایا گیا ہو لیکن یہ ان جسمانی ورزشوں کے مقابلے میں آسانی جن سے جسم بنتا ہے اور جو اعصاب سے رخیہ لے لے سنبھالتی ہیں۔ یہ وہ ذمہ دار ہیں ان میں انہوں کی ورزش ہوتی ہے لیکن وہ بھی بیدار پکھنے کے مقابلے میں بچ ہے جب حال یہ ہے تو بائیسکل کو بطور ورزش استعمال کرنا صحیح نہیں ہے۔ ورزش کے لیے ٹوٹن بیدار پکھنا ہر وقت میں جو ورزشوں کا سلسلہ بنا جا رہا ہے اس میں سے کر لینا چاہیے۔ اسے ٹوٹن فعل ضرورت کے موقع پر ہر مسئلے کے لیے استعمال کرنا چاہیے اور ہر اس کا زمرہ استعمال ہی انجی مہرہ نقصان پہنچاتا ہے لیکن اگر کسی کو مجبوراً استعمال کرنی ہی پڑے تو اسے چاہئے کہ اس کی کڑی بہت اچھی رکھا دے اور ہمیشہ سیدھا جا کر کھینچے اور دوسرے سینے اور پیٹھ کے تحفیں کوئی ہوجائیں گی اور اودھوتت مدومی وجوہات میں کمی آئے گی۔ قلب کے مریض کو تو یہ سواری اختیار کرنی ہی نہیں چاہیے۔ اس کے علاوہ ایک اور بات کا بھی خیال رکھنا چاہئے وہ یہ کہ کتنا کمر بائیسکل سواری سے ہمیشہ پر مہرہ کیا جاتے۔ اکثر لڑکوں کا حال یہ دکھایا جاتا ہے کہ اودھوتت کھایا اور اودھوتت بائیسکل پر بیٹھ کر وقت بچنے گئے اس سے معذور اور انہوں کی فعلیت رفتہ رفتہ خراب ہونے لگتی ہے میرے پاس بچے بھی دفنوں میں کام کرنے والے ایسے مریض آتے ہیں جو بائیسکل پر رفتہ رفتہ جاتے ہیں انہیں پڑا ناقض یا کوئی اور بیٹھ کی خرابی ضرور ہوتی ہے۔ بہر حال ورزش کے فیل سے تو یہ ہے ہی خواہ ٹانگوں کی ہی اس لیے جس طرح کھانا کھا کر اور دوسری شیں نہیں کی باتیں اسے بھی نہیں کرنا چاہیے۔ خون کا سارا زڈ ٹانگوں کی طرف چلا جاتا ہے جس کی وجہ سے نظام ہضم کے افرازات کم ہوتے ہیں اور اس طرح رفتہ رفتہ ہضم میں فتور

باضم شراب ہے

سوال : میرا باضم کچھ عرصے سے شراب پیتا ہے اور دن بدن بدتر ہوتا جا رہا ہے۔ میری نوراک ایک پینل دو دو یا تھوہ صبح کے وقت ہے۔ چاول کسی دال یا کسی ترہہ کے شوربے کے ساتھ ہر کے وقت ہے۔ اور شام کے کھانے میں چارہ اور چاول دال یا کسی ترہہ کے شوربے کے ساتھ کھا لیتا ہوں جب سناٹا ہوتا ہے تو صبح میں صبح میں مخصوص ہوتی ہے اور شام میں ملکی ہلکی سوزش و جلن میب نے مناسب غذا تجویز کر دی ہے۔ اب مجھے کچھ ایسے مشورے ہوں لگا ہے کہ میری غذا میں کچھ کمی ہے۔ جس کی وجہ سے مجھے پیٹ کی تکلیف آئے دن تانی رہتی ہے۔

جواب : آپ کا اندازہ صحیح ہے۔ آپ کی غذا آپ کے تغذیہ جسم کے لیے بالکل ناکافی ہے۔ آپ کی غذا میں زیادہ تر دانی تھوہ چائے چاول اور شوربہ ہوتا ہے۔ کوئی زیادہ مقدار نشاستہ دار اجزاء کی ہوتی ہے۔ ان میں مختلف حیاتیات ہوتے ہیں نہ پر فنی اجزاء۔ اشیائے اجزاء اور نشو و نما میں معدنی نمکیات۔ نشاستہ دار اجزاء اور نشو و نما میں زہار تہہ بنانے کے لیے حیاتیات ب گ رہے ہیں۔ فی مقدار ہمارے غذا میں ہونی چاہیے اگر یہ نہ ہوگا تو نشاستہ دار اجزاء کا ہضم پوری طرح عمل میں نہیں آئے گا۔ اور وہ معدہ اور آنتوں میں غیر مفید حالت میں پھنس جائیں گے وہاں باکٹریاں گھس گئے جس سے معدہ میں تیزابیت پیدا ہوگی اور آنتوں میں ریاضیں نہیں کی جاسکتی۔ بدبودار فست یا بدبودارین جو گا آنا اسی صورت حال کی بین علامت ہے۔ آپ کی موجودہ غذا میں نشاستہ ہی نشاستہ ہے اور وہاں بنائے کب سے ہی غذا آپ کھا گئے چلے آ رہے ہیں۔ یہ تو ہمارے جسم میں خرابانے کہاں ہر داشت و نکل ہے کہ یہ بیماری تیسوں بے اعتدالیوں کو پی جاتا ہے اور آخر میں جب ہم اپنے کروتونوں سے کسی طرح بازی نہیں آتے اور اس لیے چارے کی قوت برداشت جواب دے نہیں دے سکتے ہیں، تب باہر کی دنیا کو معلوم ہوتا ہے کہ ہم اپنے اندر کن کن خرابیوں کو پال رہے تھے آپ کو حسب ذیل غذائیں کھانی چاہئیں تاکہ آپ کی غذا متوازن ہو جائے اور آپ کے پیٹ کی پریشانی ختم ہو جائے۔

آہستہ آہستہ لے کر یہ بھرتک روزانہ دودھ پیا جائے۔ کوئی ایک مومسی پھل جو اچھی طرح پک گیا ہو کھایا جائے اور کوئی ایک ترکاری پکا کر کھا لی جائے۔ اس میں آہستہ پھنڈر اور گاجر بنی رہے گی اور ایک آدھ ترکاری بالکل کچی کھا لی جائے، مثلاً سلاد

سے لے کر کسی ہوشیار طبیب یا حکیم کا مشورہ لے لیجیے اسے چھٹی نہ دکھائیے تاکہ وہ بتا سکے کہ اس کی غذا میں کون کون سی کمی ہیں۔ اور اب اس کا جسم کن چیزوں کو مانگتا ہے۔ میں نے اسولی باتیں کی ہیں۔ اگر اس وقت آپ کو اچھی طبی امداد میسر نہ آئے تو کم سے کم اس لڑکی کی غذا اور جسمانی آرام کی طرف تو فوری توجہ کی جائے۔ آپ ویکسین گئے کر چند ہی ماہ میں قوت آئے گی اور میڈیڈھیڈین جو اس وقت بالکل صحتا رہے گا یہ خیال رہے کہ یہ کیفیت ایک آدھ ہفتہ میں نہیں ہوگی بلکہ ۵-۶ ماہ برابر خیال رکھنے سے ہوگی

میں خون کے دباؤ کا مریض ہوں

سوال : میں خون کے دباؤ کا مریض ہوں یعنی خون کا دباؤ زیادہ ہے۔ بچے مشورہ دیا گیا ہے کہ میں ایسی غذا کوں جس میں الکلی ہو تاکہ جسم کی تیزابیت دور ہو جائے اور میرے خون کا توازن درست ہو جائے۔ میں ممنون ہوں کہ اگر آپ مجھے ایسی غذا بتائیں گے جس میں یہ خصوصیت موجود ہو دال، چاول، پھلی، چھاتیوں اور ٹیلے وغیرہ کے متعلق آپ کا کیا خیال ہے؟

جواب : آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ جو کچھ ہم تغذیہ جسم کے لیے کھاتے ہیں اس کا استعمال اور ہضم کہہ جسے مگنٹوں کا وقفہ لیتا ہے استعمال غذا کے بعد اس کے مابقی میں کچھ معدنیات پائے جاتے ہیں جو دو وطن کے ہوتے ہیں ایک تو اپنے میں تیزابی اثرات رکھتے ہیں اور دوسرے الکلی۔ الکلی تیزابیت کی ضد ہے۔ اسی بنا پر غذا کی بھی دو قسمیں کی گئی ہیں۔ ایک وہ جس میں انشائیت زیادہ ہوتی ہے یہ غذا میں جسم کی الکلیاتی ضروریات کو پورا کرتی ہیں اس زمرہ میں پھل اور ترکاریاں آتی ہیں کیوں کہ پھل طو پر تعلیت لیے ہوئے ہوتی ہیں اور تیزابیت کے اثرات کو دور کرنے کے لیے ہلکے کافی ذیابہ کے علاوہ اور تیزابی بھی غذائیں ہیں وہ تقریباً سب ہی تیزابیت پیدا کرتی ہیں۔ اس لیے پھل اور ترکاریوں کا استعمال کثرت سے کرنا چاہیے تاکہ جسم کا کیمیائی توازن صحیح رہے اور تیزابیت غالب نہ آنے پائے۔ خون کے دباؤ کی شفا یہ ہوجانے کی صورت میں تو کچھ عرصے تک حسب ضرورت ایسی غذا بالکل نہیں کھانی چاہیے تیزابیت پیدا کرے۔ رہے آپ کے یہ چاول، دال اور روٹی وغیرہ تو یہ سب غذا کے اس گروپ میں شامل ہیں جو تیزاب پیدا کرتی ہیں۔ آپ دودھ پھل، سبز پال اور بادام وغیرہ استعمال کیجئے۔ اس وقت جلد آپ کے جسم کی تیزابیت دور ہو جائے گی اور خون کا دباؤ صحیح ہو جائے گا

چہ وں پر سیاہی ملیں اور اپنے ہونٹوں کو موٹا کریں۔ اگر ان کا سر نہ نازا اسی قسم کی حذیت پسندی و خوش تیزی ہے تو ہمارا ایسی تہذیب کو دور سے ہی سلام ہے۔ کالٹ میں پڑھنے چلے گئے مگر ان بچہ داروں کے مبلغ علم کہ یہ حال ہے کہ یہ بدیہی خرابیوں کو بھی دیکھتے نہ عاجز ہیں سب سے پہلے اس ٹوٹو برش کا حال آپ کو بتانا ہوں جس کو یہ لوگ تہذیب کی علامت قرار دے رہے ہیں۔

جسٹن اچھے عمدہ قسم کے برش ہوتے ہیں وہ سب سوکے بالوں سے بنا سے جاتے ہیں۔ اس کے ساتھ کوئی نہ کوئی ٹوٹھ پاؤں یا ٹوٹھ پیسٹ بھی استعمال کرتے ہیں۔ خیر لٹوٹھ پیسٹ کو تو میں آگے چل کر لوں گا۔ سر دست میں آپ کو ٹوٹھ برش کا حال بتانا ہوں

عام طور پر لوگ اسے جس طرح استعمال کرتے ہیں وہ اکثر ناقص طریقہ ہے کہ اگر اس کی خرابیاں ایک صحیح الدماغ آدمی پر واضح کر دی جائیں تو شاید وہ کچھ کبھی ٹوٹھ برش استعمال نہ کرے گا اور اگر کرتے گا تو ان تمام لوازم کا بھی خیال کرے گا جو اس کے استعمال کے ساتھ پوسٹ کرنے پڑتے ہیں۔ غور کیجئے کہ یہ لوگ جی برش کو سوکے ہی کی طرح تو استعمال کرتے ہیں۔ ذرا اتنا سے کہ مسواک ایک استعمال کے استعمال کے بعد پھینک دی جاتی ہے اور ٹوٹھ برش دھو کر رکھ لیا جاتا ہے اور دوسرے روز پھر اسی کو استعمال کو لیا جاتا ہے اور اس کا بال بال خیال نہیں کیا جاتا کہ برش ایک دو دفعہ استعمال کے بعد ہزاروں اور لاکھوں ذہریلے جراثیم کو آج کا گاہ بن گیا ہے جو منہ میں تھے اور برش کے ساتھ منتقل ہو کر اس کے ساتھ چپٹ گئے ہیں۔ یہ قطعی صحیح نہیں ہے کہ ٹوٹھ پیسٹ منہ کے تمام جراثیم کو ہلاک کر دیتا ہے۔ یہ خیال محض خوش فہم سے زیادہ حقیقت نہیں رکھتا۔ اول تو ان پیسٹوں میں یہ قابلہ ہی نہیں ہوتی کہ یہ جراثیم کو ہلاک کر سکیں لیکن بغرض محال! ہو بھی سکتا ہے تب بھی انھیں اتنا زیادہ موقع نہیں ملتا کہ یہ جراثیم کو ہلاک کر سکیں۔ جراثیم تو برش کے بالوں کے کچے کے دو جو جگہیں چھوٹی ہوتی ہیں، ان کی جڑوں میں پناہ گزیں ہو جاتا ہے اور وہاں اپنی تعداد کو بڑھاتے رہتے ہیں۔ اس کا علاج آبا ماہر دندان یہ بتائے گا کہ استعمال کے بعد برش کو گارولک لوٹا میں ڈبو دینا چاہیے تاکہ جراثیم کا خطرہ ہی جاتا رہے۔ یہ صحیح ہے آپ کے یہ برش سے دانت صاف کرنے والے کتنے نوجوان! جو اس کھڑک کو مول لیں گے۔ پھر برش کے بال اتنے سخت ہیں کہ بعض اوقات اس سے مسوڑے چھل جاتے ہیں اور وہاں زیر لے جراثیم کی چھوٹ لگ جانے کا شدید احتمال پیدا ہو جاتا

کا جریں۔ ٹماٹر وغیرہ اگر کسی درمیان نہ سٹیکس تو گجراتی ٹماٹر کھائے جائیں کہ یہ دونوں ترکاریاں جہاں تک غذائی افادیت کا تعلق ہے پھلوں کے حکم میں آتی ہیں۔ یا ذرا سے ذرا گھبوں کے بے چنے آٹے کی روٹی۔ اگر آٹا گھر میں پیدا جائے تو اس سے بہتر کوئی دوسری صورت نہیں۔ کوئی ایک چٹا مک کے قریب کھی کریم۔ کتنی یا کوئی تیل وغیرہ استعمال کیا جائے اور آدھ پاؤں مثلاً میں یا تو وہی۔ پنیر یا مچھلی یا گوشت والا کھالیا جائے۔ یہ سب غذا ہیں جو میں نے لکھی ہیں یہ ضروری نہیں کہ آپ یہ سب ایک وقت بیٹھ کر کھالیں۔ انھیں دن میں دو تین اوقات میں تقسیم کر لیا جائے تاکہ ان کا نظام ہضم کسی قسم کا کوئی بوجھ بھی نہ ہو اور خدیہ بھی پورا پورا ہو جائے اور اگر آپ کسی وقت دل کھائیں تو یہ ضروری ہے کہ دوسرے اوقات میں دودھ، پھل، ترکاریاں زیادہ کھائیں تاکہ غذائی کمی نہ لائق ہوں پائے۔

کیا مسواک کرنا قدامت پسندی کا مظاہرہ ہے؟

سوال : میں کافی سائنسکند ایس میں پڑھتا ہوں جب تک میں اپنے موضوع میں تعلیم پائی اور وہیں سے دسویں جماعت کا امتحان پاس وقت تک تو میں اپنے دانتوں کی صفائی کے لیے دانت مسواک استعمال کرتا رہا۔ یہاں کا ٹا میں آکر یوش میں داخل ہوا تو دیکھا کہ اس کا ٹا کے لڑکے مسواک کے استعمال کو تو جانتے بھی نہیں۔ برش اور ٹوٹھ پیسٹ استعمال کرتے ہیں۔ کہتے ہیں مسواک کرنے تو نہ صرف یہ کہ قدامت پسندی ہے بلکہ یہ تیزی بھی ہے۔ ان کے اس پروپیگنڈا کا اثر یہ ہوا کہ میں نے بھی برش اور ٹوٹھ پیسٹ خرید لیا اور استعمال کرنے لگا۔ لیکن سچ کہتا ہوں کہ نہ تو اس سے میرے دانت صاف ہوتے ہیں اور نہ کچھ تسلی ہی ہوتی ہے۔ اس کے بعد سے میرا تو کلا آگیا اور کچھ ٹولنز میں بھی تکلیف رہنے لگی۔ میں آپ کے رسالہ کا خریدار ہوں۔ چاہتا ہوں کہ اس سلسلے میں آپ اپنی رائے بتائیے۔ میرے کاٹ کے ساتھ بھی ہمہ روضت پڑھتے ہیں اور بڑی وقت کی نگاہ سے آپ کی رائے کو دیکھتے ہیں۔ جو کچھ بھی آپ کی رائے ہو بلا تکلف لکھ دیجئے۔ میں بہت ہی ممنون ہوں گا۔ برٹش چندر لاپور

جواب :- سمجھ میں نہیں آتا کہ اس مغرب زدہ ذہنیت کا کیا علاج کیا جائے۔ اگر مسواک یا دھن کرنے والے قدامت پسند یہ تیز ہیں تو یہ سبے چارے تو کوسے جاہل ہیں۔ ان کی اس غلامانہ ذہنیت کا یہی حال رہا تو کچھ جب نہیں کہ اگر کوئی حبشی ہم پر وائے اسے بنا کر بھیج دیا جاتے تو ہمارے یہ جدید تعلیم یافتہ اس کی خوشنودی و تعالیٰ میں اپنے

ان کی چھالوں میں بے شک ایسا اور دوسری تیزابی رطوبات اور تلخ مادے ہوتے ہیں جو اسے چپلنے کے دوران میں زبان، ہسٹوٹوں اور منہ کی غشاء غلیظی سے مس ہو کر انس سے بٹنے لعاب دہن کے اخراج کے باعث ہوتے ہیں جس کا کیمیائی اثر قلعوی ہے۔ جس کے منہ میں پیدا ہونے سے اور جمع ہونے سے غذا کے ریزے ہوائیوں اور منہ میں اور منہ اور منہ کو لوں گوشوں میں موجود ہیں خود بخود نکل جاتے ہیں۔ یہ تو مسواک کی تیزابی رطوبات کے مسوڑھوں زبان اور دانتوں سے اس ہونے کا نتیجہ تھا۔ اور اب بھی مسواک کی نہیں گئی بلکہ دانتوں میں چبائی گئی ہے۔ چپلنے کے بعد جب اس کا اگلا حصہ برش کی طرح رینے دار بنایا جاتا ہے تو پھر ان نرم ریشوں سے مسوڑھوں اور دانتوں کو صاف کیا جاتا ہے۔ اس دوران میں جو مسواک کی چھال اور لکڑی سے رطوبات نکلتی ہے۔ وہ طبعی طور پر منہ اور دانتوں کو صاف اور مٹی کرنے والی ہوتی ہیں۔ جب دانتوں کو صاف کر لیا جاتا ہے تو اسی مسواک کے برش سے اس سے پیشہ کہ اسے پھینکا جاتا ہے۔ زبان کے بالائی حصہ کو اچھی طرح صاف کر لیا جاتا ہے۔ مسواک کو چپلنے سے جڑوں کے عضلات کی ورزش بھی ہوتی ہے اور اس سے مسوڑھے اور دانت بھی مضبوط و محکم ہوتے جاتے ہیں۔ پھر یہ ضروری نہیں ہے کہ آپ ایک ہی مسواک کو ۲۰ روز کام میں لائیں۔ بلکہ ہر روز نیا کیکر پیسولیاٹیم کے درخت کی تازہ لے کر استعمال کریجیے۔ ورنہ پیسہ کی آٹھ یا بارہ بازار سے لے کر ایک مسواک یومیہ کے حساب سے آٹھ روز تک کام میں لیجیے۔

قیمتی ٹوٹھ برش کا استعمال اگر کسی حد تک مفید بھی رہے گا تو ظاہر ہے کہ اس قدر صرفہ پس اپناٹنا شخص کا کام تو ہے نہیں۔ غریب بے چاروں کے دانت تو بالکل تباہ ہی ہو جائیں گے۔ ان لوٹھ پیسٹوں سے بہت ہمارے دیہی منہ ہوتے ہیں۔ جن کا کام بھی نہیں ہے کہ دانتوں کو صاف اور مٹی کریں اور مسوڑھوں کی خرابیوں کو دور کریں بلکہ یہ بھی ہے کہ بٹے دانتوں تک کو اپنی جگہ پر جمادیں۔ اب اگر کوئی شخص ان سب باتوں کے جاننے کے باوجود بھی ان بظاہر خوشی مگر اصلاً خراب چیزوں کی طرف پرتا ہے اور اپنی اچھی سستی اور اثرات کے اعتبار سے جرت چیزوں کو محض اس وجہ سے چھوڑ دے کہ ان کی کوئی وقعت ہمارے حاکموں کی نظر میں ہے۔

وہ اگر شدید قسم کی ذہنی غلامی میں مبتلا نہیں تو اور کیا ہے؟ بلکہ یہ سمجھتا کہ اس سے کسی صاحب علم و فہم اور خود شخص کو مرعوب ہو گا کون سا موقع ہے۔ آپ چھوڑ دیجیے اس ٹوٹھ برش اور ٹوٹھ پاؤڈر کے

یہ آپ کا جو کلا آرہا ہے اور ٹوٹھ پر بھی جو اثر ہے وہ ان ہی جراثیم کا ہے جو آپ اپنے برش میں باقاعدہ پال رہے ہیں۔ اس برش کے استعمال کا ایک اور بھی نقصان ہے۔ اور وہ یہ کہ بعض اوقات یہ برش کا ایک آدھ ہال ٹوٹ کر حلق سے معدہ میں چلا جاتا ہے وہاں جا کر یہ آنتوں میں تکلیف پیدا کرتا ہے اور بعض حالات میں ورم زائدہ جیسی بیماری کا باعث ہوتا ہے۔ اس کا پتہ اس طرح چلا کہ حال کہا میں جو ورم زائدہ لائڈیاسس کا آپریشن کیا گیا تو اس کے اندر چپل اور فاسد و زہریلے مادے جمع تھے وہاں برش کا بال بھی تھا۔ معلوم ہوا کہ اس سے یہ بیماری بھی لاحق ہو سکتی ہے۔ یہ تو ہر آپ کے برش کے متعلق۔ اب چند مسطوروں میں ان ٹوٹھ پاؤڈروں اور پیسٹوں کا بھی حال سن لیجیے۔ یہ عام طور پر چاک پاؤڈر سے بنائے جاتے ہیں ان میں کیکریم فاسفٹ اور چھانک پیدا کرنے والے صابن کے ساتھ کوئی جراثیم کش دوا یعنی فینول یا اور اس قسم کی دوسری دوائیں ملا دی جاتی ہیں۔ ان میں کیکریم بھی ہوتی ہے تاکہ ان پیسٹوں کو لٹی کی حالت میں قائم رکھا جاسکے۔ عام طور پر ٹوٹھ پیسٹوں کا کیمیائی عمل قلعوی ہوتا ہے۔ شاد ہی کوئی ایسا ٹوٹھ پیسٹ ہوتا ہے جس کا کیمیائی اثر تیزابی ہوتا ہو۔ جہاں تک ان پیسٹوں کے ذریعہ جراثیم کے ہلاک کرنے کا تعلق ہے، یہ تو محض خیالی ولفیاتی ہے۔ واقعتاً جراثیمت حفاظت ان پیسٹوں کے ذریعہ نہیں ہو سکتی۔ اس لیے اس اعتبار سے تو ہم انہیں صرف ک براہ سمجھتے ہیں۔

اب ایک دوسری حیثیت سے ان پیسٹوں کے اثرات کو لیجیے۔ ہمارے منہ میں دو قسم کے غدودوں میں سے دو قسم کا لعاب دہن نکلتا ہے۔ ایک تو پانی کی طرح پتلا ہوتا ہے اور دوسرا گاڑھا ہوتا ہے۔ وہ پیسٹ جس کا کیمیائی اثر تیزابی ہوتا ہے۔ اس کے اثر سے پانی کے مانند لعاب دہن زیادہ مقدار میں دیر تک خارج ہوتا رہتا ہے جو منہ کو صاف بھی کرتا ہے اور ایک قسم کی مٹھاس بھی پیدا کرتا ہے۔ لیکن وہ پیسٹ اور پاؤڈر جن کا کیمیائی اثر قلعوی ہوتا ہے، ان کے اثر سے گاڑھا لعاب دہن خارج ہوتا ہے اور اس سے وہ فائدہ مرتب نہیں ہوتے جو دوسری صورت میں ہوتے ہیں۔ لیکن چون کہ یہاں عام طور پر سو اسے ایک آدھ امریکن ٹوٹھ پیسٹ کے جو نہایت قیمتی ہے۔ تمام پیسٹوں کا کیمیائی اثر قلعوی ہوتا ہے، جو ہمارے منہ کی صفائی اور جراثیم کشی کے معاملے میں بالکل بھی مفید نہیں۔

اب لیجیے دانت مسواک کو۔ عام طور پر نیم، کیکر یا پیلو وغیرہ کے دھڑوں کی بنیوں کو مسواک کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔

استعمال کو۔ سیدھی سادھی طرح اپنی مسواک اور ٹیٹوں کے استعمال پر اتر آئیے کہ دانتوں کی صفائی ان ذرائع سے بہت کوئی دوسرا ذریعہ اب تک یورپ کی مہذب ترین دنیا تو ایسی دیکھ نہ سکی، یہ بے چارے کورے مقلد کیا کریں گے۔

جذام سے کیسے بچیں؟

سوال۔ بہت دصحت کے سوال و جواب کے کاموں کے ذریعہ آپ ہمیں جذام کے متعلق کچھ بتاتے۔ اس سے بچنے کے کیا طریقے ہیں۔ کیا یہ متعدی یعنی چھوت سے لگنے والی بیماری ہے۔ اگر ہے تو اس کے لگنے کے کون کون سے طریقے ہیں تاکہ ہمیں ان کا علم ہو جائے تو ہم ذرا بھی بچیں اور اپنے دوسرے بھائیوں کی بھی مدد کریں۔

جواب۔ جذام اصل میں عام طور پر ہوتا ہی ان لوگوں کو ہے جو کندھے اور بنائیت ہی غیر مہذب ماحول میں رہتے ہیں۔ ورنہ لوگ جو مہذب ہیں اور صاف ستھرے ماحول میں رہتے ہیں انہیں کبھی یہ شکایت نہیں ہوتی۔ دیکھئے اس کی چھوت بھی لگ جاتی ہے۔ اس کے متعلق متعلق عدیدہ جدیدہ نظریہ یہ ہے کہ مرض جذام کے مریض سے براہ راست یہ مرض لگتا ہے۔ اس میں سب سے زیادہ شہر کے چیرے یہ ہے کہ ایک شخص مہینوں اور سالوں جذام کا نذرہ یا چھوت لے لے یا زائوں اور کھپوں میں پھر سکتا ہے اور آپ کو معلوم بھی نہیں ہو سکتا۔ وہ لفظ بہت بدست آدمیوں کی طرح رہتا رہتا ہے اور جذام کے تعدیہ کو نامعلوم طریق پر دوسروں میں بھی تقسیم کرنا پڑتا ہے۔ تجربے اور تحقیق سے محققین اسی نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ اس مرض کی علامات ہی ہر بولے کی مدت متروک متعین نہیں۔ کبھی تو چھوت کے چند ماہ بعد ہی علامات مرض ظاہر ہو جاتے ہیں۔ اور کبھی سالوں گزر جاتے ہیں اور پتہ بھی نہیں چلتا۔ یہ کیفیت یہ صورت حال کافی خوفناک ہے اور اس کے صیغہ انداز کے افراد نہیں کر سکتے یا تو منتظم ادارے کر سکتے ہیں یا پھر حکومت کو یہ پتہ کرنا ہو۔ ایک بات معلوم کر کے البتہ کچھ تھوڑی سی تسلی ہوتی ہو اور وہ یہ کہ اس کی چھوت فوراً انہیں لگتی بلکہ کافی دیر تک کے متعلق قائم رہنے چھوڑ اس کے پاس کچھ مدت تک اٹھنے بیٹھنے سے لگتی ہے۔ اور اس کیا جانتے تھے بھی ضد ویدی ہے کہ بیماری بچھپانے والے مریض کا مرض یہ کسی بھی بڑا بھائی اور نہ ہو سکتا ہے کہ چھوت نہ لگے یا اگر لگ بھی جائے تو جسم کی قوت مدافعت اسے دبا دے اور زور نہ پکڑے دے۔ جذام کے جراثیم یا تو زخم و خراش کے ذریعہ نذر کر جاتے

میں یا غشاء مخاطی کے ذریعہ جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ جذام کے مریض کی ناک اور ٹھوک کے ذریعہ جراثیم پھیلتے ہیں اور اس تعدیہ لگ جاتا ہے۔ جدیدہ نظریہ اس خیال کی تردید کرتا ہے کہ متعدی غذا یا جذام کے مریضوں کے تالاب و جھنڈوں میں بنائے یا معتدل کنوؤں کے پانی سے یہ مرض پھیلتا ہے۔ ان جگہوں اور کھانے کی چیزوں میں اگر جذام کے جراثیم موجود ہیں تو اس ہی جذام کے تعدیہ کا کوئی ایسا بڑا خطہ نہیں ہے۔ بلکہ بعض عدیدہ محققین کے نزدیک تو اس سے کوئی خطرہ نہیں ہے اور نہ بھنگوں یا کھٹ کوڑوں اور کھپوں وغیرہ کے ذریعہ یہ بیماری پھیلتی ہے۔ البتہ یہ ہو سکتا ہے کہ وہ جذام کے جراثیم کو ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کر دیں۔ تو اس سے کوئی بہت بڑا فرق نہیں پڑتا۔

جذام کے مریض کے بدن پر سونے اور ان کے کپڑے پہننے سے ممکن ہے کہ جذام کا تعدیہ لگ جائے۔ ایسے مریضوں سے جدا ہو کر رہنا چاہیے۔ جراثیم کچھ دیر تک زندہ رہتے ہیں۔ اگر آپ ان کی قوت زور کر ہو جاتا ہے اس بیماری کے قبول کرنے کی صلاحیت ان لوگوں میں زیادہ ہوتی ہے جن کی قوت حیات قوت مدافعت کمزور ہے۔ مذاکی خرابی، غربت، ناصاف دگندہ ماحول اس بیماری کی صلاحیت پیدا کرتے ہیں۔

اس کی حفاظتی تدابیر اس اعتبار سے ہونی چاہیے کہ مریض کو اس کا مریض متروک ہمارے درمیان اس طرح رہ سکتا ہے کہ آپ پتہ بھی نہ چلے۔ اس کی بہترین تدبیر تو یہ ہے کہ میوینٹن میں تحریک کی جائے کہ وہ شہر میں اچھی طرح چھان بین کر کے ایک ایک کیس کی تحقیق کرے اور ان کو شہر سے باہر بالکل علیحدہ مقام پر رکھے۔ اس سے بچنے کے لیے زائیک کا ہندوستان میں پوری طرح نفاذ نہیں ہوا۔ اول تو یہاں جو قانون لایہ ایکٹ کے نام سے موسوم ہے وہ خود اپنی جگہ بالکل ناقص ہے۔ بعد اس کے ذریعہ ان جذام کے مریضوں کو جو واقعی طور پر پوری قوم کے لیے خطرہ ہیں، علیحدہ نہیں کر سکتے۔ عام طور پر فقیروں میں یہ مرض زیادہ پایا جاتا ہے سب سے پہلے ان میں چھان بین کی جائے اور ایسے فقیروں کو گلی کوچوں میں بھیک مانگنے کی اجازت نہ دی جائے جنہیں یہ مرض ہو۔ انہیں ڈاکو اور ریل گاڑیوں میں جہاں تندرست آدمی سفر کرتے ہیں، سفر کرنے کی اجازت نہ دی جائے۔ پبلک کو چاہیے کہ جہاں ایسے مریض فقیروں کو دیکھیں اسے جذام کے ہسپتالوں میں جانے کی ترغیب دیں اور یہ پناہ گاہیں اور ہسپتال ان مریضوں کے لیے زیادہ سے زیادہ دل چاہپ مقامات بنا دیے جائیں۔

ہر عقلمند ماں بچہ کے لیے

NAUNEHAL
REGD

نوناہل
گھر میں رکھتی ہے

کیوں کہ یہ دو بچوں کو
ہر مرض کے لیے اکسیر ہے۔

بدھمی، دستوں کا آنا، قبض
بچوں کا نزلہ زکام اور دانت نکلنے کی
تکلیفیں اس دوا سے بہت جلد رفع
ہو جاتی ہیں۔ یہ دوا جدید سائنسی نمک
صوبوں پر تیار کی گئی ہو اور اس وہ اجزا
ڈالے گئے ہیں جو بچوں کو قوی اور تندرست
بنانے میں۔ منفصل پر پتہ ترکیب دوا کو ساتھ ہے،



قیمت فی شیشی

جو ایک عرصہ کے لیے

کافی ہے

مفت

آٹھ آنے

(۸)

ہمدرد دوا خانہ لیبرٹریز، دہلی

ضروری اطلاع

ہم اپنے کرم فراؤں اور سرپرستوں کے ممنون ہیں کہ وہ صرف ہمدرد دوا خانہ سے اپنی اور اپنے خاندان کے دوسرے افراد کے لیے دوائیں طلب فرماتے ہیں۔ سہولت کار کے بے ہم نے اپنے ادارے کو مختلف شعبوں میں تقسیم کر دیا ہے اور اسی لیے عام اطلاع کے لیے یہ سطور لکھی جا رہی ہیں جب بھی آپ یا دوسری افراد کرم لعاظ پر پتہ ذیل کی ہدایت کے مطابق لکھیے ایسی صورت میں نہ صرف یہ کہ آپ کا خط فوراً شعبہ متعلقہ میں پہنچ جائے گا اور قوی کارروائی عمل میں آجائے گی بلکہ یہ فائدہ بھی ہو گا کہ مختلف شعبوں کے انتظام میں بے ناعدگی پیدا نہیں ہونے پائے گی۔ ہم آپ کے ممنون ہوں گے۔ اگر آپ پتہ لکھنے وقت نیچے کے نوٹ کا خیال رکھیں گے۔

(۱) جب آپ کو اپنے مرض کا حال لکھنا ہو یا اپنے مرض کو متعلق کچھ دریافت کرنا ہو تو پتہ اس طرح لکھائیے

ناظم اعلیٰ مجلس تشخیص ہمدرد دوا خانہ لیبرٹریز، دہلی

(۲) اگر آپ کو کوئی دوا طلب کرنی ہو تو پتہ صرف یہ لکھیے

ناظم میل آرڈر سیکشن ہمدرد دوا خانہ لیبرٹریز، دہلی

(۳) اگر آپ کو کسی دوا کے متعلق معلومات حاصل یا کسی دوا کی قیمت دریافت کرنی ہو یا فہرست رنگا ہو تو پتہ اس طرح لکھیے

شعبہ جوابات ہمدرد دوا خانہ لیبرٹریز، دہلی

(۴) اگر خدائے آسمان آپ کو کسی سلسلے میں کوئی شکایت ہو تو پتہ لکھیے

شعبہ تحقیقات ہمدرد دوا خانہ لیبرٹریز، دہلی

(۵) اگر میزبان کوئی غلطی ہو یا پتہ پیسے کے متعلق کوئی بات دریافت تو پتہ اس طرح لکھائیے

شعبہ حسابات ہمدرد دوا خانہ لیبرٹریز، دہلی

(۶) اگر آپ کو جنسی کے متعلق معلومات حاصل کرنی ہوں یا

ایجنسی لینے کا خیال ہو یا آپ ہمارا ایجنٹ ہوں اور کچھ لکھنا ہو تو پتہ لکھیے: ناظم شعبہ جنسی ہمدرد دوا خانہ لیبرٹریز، دہلی

(۷) صافی، ہمدرد مرہم کی ایجنسی وغیرہ کے لیے پتہ لکھائیے

شعبہ صافی و ہمدرد مرہم ہمدرد دوا خانہ لیبرٹریز، دہلی

(۸) ہمدرد صحت کے متعلق کچھ لکھنا ہو تو براہ راست ناظم ہمدرد صحت کو خطاب کیجیے۔

آپ کا خادم میمنگٹھ انگریز، ہمدرد دوا خانہ لیبرٹریز، دہلی

نوٹ:- ازراہ نمونہ ۱۲۳۳۳۳۳۳۳۳ کا خیال خاص طور پر رکھیے

بصورت اس کا قوی امکان ہو کہ آپ کو ارشاد کی تعمیل میں



مسکراہٹ میں شش

اور دانتوں میں سچے موتیوں کی چمک

پیدا کر دیتا ہے

ہمدرد منجھن ہندستان کا تیار کردہ پہلا

منجھن ہے جس کے استعمال کے بعد ولایتی ٹوٹھ پیٹ

اور منجھن بے کار معلوم ہونے لگتے ہیں اور دانتوں

کی جملہ شکایات کے لیے مفید ہے۔ دانتوں کو سچے

موتیوں کی طرح چمکا دیتا ہے۔ میلا پن اڑا دیتا ہے

منہ کی بدبو دور کرتا ہے۔ مسوڑھوں کو مضبوط کرتا

ہو۔ ہلے ہوئے دانتوں کے لیے مفید ہے، خون

اور پیپ کو روکتا ہے۔ ڈاڑھ اور دانت کے

مرض کے لیے اکیر ہے۔ خوش مزہ ہے، خوش رنگ

ہو اور بے حد خوشبودار ہے۔

قیمت فی شیشی

صرف آٹھ آنے

آج ہی منگا کر فائدہ

چاہل کیجیے۔



ہمدرد دواخانہ لیپور سٹریٹ، دہلی

کھانسی اور پھیپھڑوں کی خرابی سل اور دق کا پیش خیمہ ہے

ذرا بھی پھیپھڑوں میں خرابی ہو یا کھانسی میں آپ مبتلا ہو جائیں تو فوراً اس کا علاج کیجیے کیوں کہ دنیا کے تمام ڈاکٹروں اور اطباء کی رائے ہے کہ کھانسی اور پھیپھڑوں کی خرابی دق کی جڑ ہے۔ سل اور دق کے خطرناک مرض سے بچنے کو لیے

صدوری حشر

استعمال کیجیے۔ معمولی کھانسی اور پھیپھڑوں کی کمزوری کا تو ذکر ہی کیا ہے صدوری نے دق اور سل کے مریضوں کی حالت بدل دی ہے۔ دق اور سل میں چوں کہ پھیپھڑے بہت متاثر ہوتے ہیں اس لیے ان کو تقویت پہنچانا ضروری ہے اس مقصد کے لیے ہمدرد دواخانہ کی صدوری دنیا میں بہترین دوا کہی جاسکتی ہے۔ میٹھا تجربات کے بعد تیار ہو سکی ہے اس کے استعمال سے درجہ حرارت کم ہو جاتا ہے مریض میں جان آجاتی ہے۔ جسمانی کمزوری دور ہو جاتی ہے عصبانیت تقویت پہنچاتی ہے۔ ایسے مریضوں کے لیے جن کے پھیپھڑے کمزور ہو یا کھانسی ہو اکیر ہے۔

قیمت فی شیشی صرف ایک روپیہ۔

ہمدرد دواخانہ، دہلی

حفظ صحت اور طب کا ماہوار مصور سالہ

دہلی

نگران: حکیم حاجی عبدالحمید، دہلوی		حرّ تبہ حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی
جلد ۱۴		فہرست مضامین، ماہ مارچ ۱۹۴۶ء
نمبر		نمبر
۳	دہلی ماورڈھے	۱، علاج الامراض میں فن طب کی غلط روش پر تنبیہ
۸	ادارہ	۲، رسیدہ بود بلائے دے بخر گزشت
۱۰	ادارہ	۳، آپ کا پتا
۱۲	ترجمہ	۴، معلومات
۱۴	ادارہ	۵، شاہ سوڈین
۲۰	ادارہ	۶، مزاج کی طبی قدر و قیمت
۲۲	موسیو اقبال حسین ایم۔ اے۔	۷، پیادوں کی بغادت (افسانہ)
۳۵	ادارہ	۸، کیا سائنس موت پر فتح حاصل کر سکے گا؟
۴۰	موسیو اقبال حسین ایم۔ اے۔	۹، جگر، معدہ اور آنتوں کے لیے ورزشیں
۴۳	ایڈیٹر	۱۰، سوال و جواب
۴۹		۱۱، انسان اور موسم بہار
۵۷		۱۲، ہمدرد مہم

قیمت فی سہ ماہ: تین آنے

قیمت سالانہ: صرف ایک روپیہ

حکیم حافظ محمد سعید، ایڈیٹر برٹرینڈ پبلشرز، لطفی پریس دلی دروازہ دہلی میں چھپوا کر دفتر صحت سے شائع کیا



ایک شیشی مستورین "منگائی" تھی۔ اگرچہ شہبازی دوا میں اپنا اعتبار رکھتی ہیں۔ لیکن اس دوا سے نہ جنت میں ڈال دیا، نہ فوائد شہبازی میں اس دوا کے ہیں، ان سے زیادہ فائدہ مند ثابت ہوئی۔ ہمدرد دوا خانہ کی معجزہ سازی مستغنی عن التعریف ہے۔ میرا قلم قلب حساس کے جذبات امتنان اور اس گہرے اثر کا پوری طرح اظہار نہیں کر سکتا جو مستورین نے دل پر ڈالا ہے۔

سید نجم الدین حیدر عابدی
پیشین برو فیصر۔ ڈی۔ بی۔ کالج۔ گڑکھپہ

سیلان الرحم
ایام کی بے وقاعدگی خون کی کمی

یا زیادتی ہٹیریا

ان امراض کے لیے مستورین کو پہلے ہم تجربات کے بعد جدید ترین اصول پر تیار کیا گیا ہے۔ ہمدرد کی دواؤں میں مستورین کو بھی بجا شہرت حاصل ہے کہ یہ ان تمام بیماریوں کو جبریت انگیز طور پر دور کر دیتی ہے۔

مستورین عورت کی عام صحت کو بھی درست کرتی ہے

خصیۃ الرحم

کے افعال کو اس خوبی سے صحیح کرتی ہے کہ خواتین بچشت

بندناں رہ جاتی ہیں۔

قیمت (دس غراکوں کی شیشی) ایک روپیہ

دو شیشیوں کا استعمال کافی ہوتا ہے

ہمدرد کی ایچ جی
مستورین

ہمدرد دوا خانہ دہلی

علاج الامراض میں فن طب کی غلط روش پر تنبیہ

از ولیم ہارڈے

مترجمہ: سر سید اقبال حسین ایم۔ اے۔

کش کش نہیں کر لئے لگتا۔ ابھی کچھ زیادہ دن نہیں ہوئے کہ میں اور نیو یارک کا ایک مشہور طبی مہاجر ایک میڈیکل کالج میں تجرے لکھا ایک خاص معاملے میں مشترک طور پر بحث کرتے۔ کانفرنس ختم ہوجانے کے بعد اس نے مجھے علیحدہ جا کر کہا: ”میں آپ کے نئے نظریہ علاج کا کافی مطالعہ کرچکا ہوں لیکن اس میں ایک بات میری سمجھ میں نہیں آتی یہ کہ ایک معقول آدمی جس میں ذرا سی بھی عقل سلیم موجود ہے اور جو ہمیشہ علت سے معلول پر استدلال کرنے کا عادی رہا، وہ کس طرح معلول سے علت تک پہنچنے کو جائز قرار دے گا ایسے سیدھی سادی زبان میں میرا مطلب یہ ہے کہ وہ شخص جو عللاً مرض سے بیماری کی نوعیت مقرر کر کے علاج کرنے کا عادی رہا ہو وہ مرض کو دیکھ کر اس کے اسباب و علل تک پہنچنے کی بجائے جس لیے کھلیڑا اٹھائے گا۔ لیکن اس کے باوجود تقریباً تمام طبی ادارے اور میڈیکل کالج وغیرہ آپ کے اصول علاج سے قریب تر ہوتے جا رہے ہیں۔ چنانچہ اس چیز کے پیش نظر اب کالجوں میں غذا اور تغذیہ کی مخصوص تعلیم کے لیے ایک پروفیسر کا اضافہ ضروری سمجھنے لگے ہیں اور طبی نصاب میں غذائیات کے لیے گنجائش نکالنے پر آمادہ نظر آتے ہیں۔“

میں نے کہا: ”آپ نے اس وقت دو باتیں کہی ہیں لیکن معاف کیجیے غائبانہ دونوں میں سے ایک بات کا بھی مفہوم آپ خود بھی طے نہیں کچھ دہرنا آپ ان کو زبان پر بھی نہ لاتے۔ ذرا خود سوچیے کہ ان دونوں چیزوں میں سے کونسی بات عقل کو زیادہ لگتی ہے۔ محض علامات مرض کو دیکھ کر دوائی علاج کے ذریعہ ان علامات کو دور کر دینا۔ دور کیا کر دینا بلکہ دبا دینا یا مرض کو دیکھ کر اس کے اسباب و علل دریافت و معلوم کر کے ان کو دور کرنے کی کوشش کرنا تاکہ جڑ کو درست کر دیا جائے تو شاخیں اور پھنیاں خود بخود ٹھیک ہو جائیں۔ اب اگر یہ لوگ

فن طب کی تمام کتابوں کو انٹ پلٹ کر دیکھ جائیں، آپ اسی ایک نتیجے پر پہنچیں گے کہ اس کا تمام زور مضمینات و علم الامراض پر ہے۔ یہی اس کا دائرہ بحث، چنانچہ یہی وجہ ہے کہ صحت اور اس کے مہول و مبادی سے اس فن نے کسی جگہ بھی بحث نہیں کی اور اس حقیقت کو کہیں زیر بحث نہیں لایا گیا صحت سے انحراف کے ابتدائی اسباب کا جاننا وہ پہلا کام ہے جو ایک ڈاکٹر یا طبیب کو سب سے پہلے کرنا چاہیے۔ بلکہ اپنا سارا روزا سی ایک چیز پر صرف کیا ہے کہ حالت مرض کو دوائی علاج کے ذریعہ کس طرح دور کیا جائے لیکن حیرت جو کہ اس فن کے صدیوں لگاتار ترقی کرنے و بڑھنے کے بعد بھی جس کا اشتہار بڑے زور شور سے دیا جاتا ہے، آج ہمارے درمیان بیماریوں کا پہلے سے بھی زیادہ زور ہے اور ہر روز امراض کی نئی نئی الجھی ہوئی صورتوں سے سابقہ پیش آتا ہے۔ لوگ امراض سے لڑتے لڑتے تھکے جا رہے ہیں صحتوں میں متعلق طور پر فتر ہوتے لگا پڑا و رعام جسمانی حالت کا یہ عالم ہے کہ دن بدن گرتی ہی جا رہی ہے۔

میرے نزدیک اس قدر ترقی یافتہ ہونے کے بعد صحتوں میں اس درجہ گراؤ پیدا ہونا اس مینادی غلطی کا نتیجہ ہے جس کا فن طب میں آج بھی از کتاب ہو رہا ہے۔ یعنی یہ کہ مرض جب آجائے اور مریض اس میں اچھی طرح پکڑا جائے تب فن طب کا دائرہ عمل اور ذمہ داریوں کا سلسلہ شروع ہوتا ہے، اس سے پہلے نہیں۔ یہ بالکل ایسا ہی ہوا جیسے کوئی شخص کھوڑا چوری چلے جانے کے بعد مہصل کو قفل لگا کر رکھے یا جیسے پولیس کے سپاہیوں کا حال کہ اس وقت موقع پر پہنچتے ہیں جب بلوہ و فساد ہو چکتا ہے۔ ورنہ اس سے پہلے پیچھے دیکھتے رہیں گے اور ہونے والے فساد کو روکنے کے لیے ابھی تک نہیں ہلا لیں گے۔ گو با فن طب بھی اس وقت تک میٹھا دھکتا رہتا ہے جب تک جسم کسی مرض میں مبتلا ہو کر اس سے

سلہ اگر بڑی زبان میں اصل میں لفظ میڈیسن استعمال ہوا ہے جس کے معنی ہیں دواؤں کے ذریعہ علاج کرنا، اس سے کوئی صاحب عقلی طب یونانی نہ سمجھ سکیں۔

اس سیدھی اور صاف حقیقت کے واضح ہو جانے کے بعد ہم اپنے دقیقاً دوسری نظریے سے چپکے رہنے ہی میں عافیت سمجھتے ہیں تو شوق سے چپکے رہیں انہیں کوئی نہیں روکتا۔ لیکن انہیں یہ حق نہیں پہنچا کہ وہ اسے سائنس بھی کہیں۔

”دوسری بات کالجوں میں غذا اور تغذیہ کی تعلیم کے بے کسی پروفیسر کا مقرر کرنا۔ لیکن اس ترمیم کے بعد ان کالجوں کی پوزیشن کیا ہوگی۔ آپ نے ذرا اس پر بھی غور کیا؟“

”پہلے تو وہ حضرت میری بات کا مطلب ہی نہ سمجھے لیکن جب میں نے ان کی توجہ اس حقیقت کی طرف مبذول کرائی کہ تمام طبی کالجوں کی تعلیمات میں مرض کے ابتدائی اسباب پر غور کرنے اور ان کے دریافت کرنے کی بہت ہی کم گنجائش ہے۔ مرض کے ابتدائی اسباب کو تو وہ محض رز قدرت سمجھ کر چھوڑ دیتے ہیں۔ اس حالت میں مرض کو جیسے کچھ ہی وہ سانسے آتی ہے اس کا علاج کرنے پر سارا زور صرف کرتے ہیں چنانچہ انہیں اس سے کوئی بھٹ نہیں ہوتی کہ جسم میں مرض کی ابتدا کن عوامل و اسباب کے تحت واقع ہوتی ہے اور غذا و تغذیہ کی کن خرابیوں کے سبب جسم سانی میں بگاڑ شروع ہوتا ہو۔ جب صورت معاملہ یہ ہے اور اس کے علی الرغم اپنے طلباء کو یہ پڑھائیں گے کہ مرض کی موجودہ حالت جیسی کچھ بھی ہو وہ جسم انسانی سے علیحدہ کوئی کیفیت نہیں ہے بلکہ جسم ہی کی ایک حالت ہو اور جسم ہی اس حالت کے وجود میں لانے کا ذمہ دار ہے یا بالفاظ دیگر ایک انفرادی صورت ہو اور فرد کے رہنے سننے سے متعلق ایک خاص قسم کا طرز عمل اختیار کرنے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے اور اس غلط طرز عمل کی اصلاح کرنے سے ان ابتدائی اسباب کا بھی خاتمہ ہو جاتا ہے جو مرض کا باعث ہونے میں تو ذرا یہ بتائے کہ ان کا وہ طبی نظریہ جس کے تحت وہ دھڑکا علاج کرتے ہیں کہاں باقی رہ جاتا ہے اس پوزیشن کو اختیار کرنے میں اس نظریہ کے تو بالکل پرچھے اڑ جاتے ہیں۔ اس قدرتی راز کو جسے یہ لوگ اب تک اس قدر اہمیت دیتے تھے ہر وہ شخص جان سکتا ہے جو غذائی خرابیوں کی مبادی پر اسباب مرض کو ڈھونڈ نکالے گا میرے اتنا سمجھائے کہ وہ جو نصاب کی مبہم و غمبیرہ واضح پوزیشن کو سمجھ لے گا جس میں بیک وقت دو متضاد نظریوں کی تعلیم ہوگی لیکن اس نے کہا کہ اب تغذیہ کی اہمیت اس قدر واضح ہوتی جا رہی ہے کہ رفتہ رفتہ تمام طبی اداروں کو اسی تبحر پر تعلیم دینی ہوگی خواہ اس کی خاطر

انہیں اپنے پرانے نصاب میں کسی ہی اہم تبدیلیاں کرنی پڑیں اس نے یہ بات بھی تسلیم کی کہ ان اداروں کا مدعا اطباء کو صرف تشریحات، انجیبات، مرضیات ہی کی تعلیم دینا ہے مرضیات پر وہ نسبتاً زیادہ زور دیتے ہیں۔ ان کا خیال یہ ہے کہ جب حالت مرض سامنے ہوگی تو اس نصاب تعلیم کا فائدہ تحصیل عقل سلیم سے کام لے کر کچھ نہ کچھ کریں گے گا۔ لیکن چون کہ طبی نصاب میں بیماری کی ہر صورت حال کے لیے مقرر طریقے تعلیم کر دیے ہیں۔ اس کے بعد شاید ہی کوئی خدا کا بندہ ایسا ہوگا جو ہر انفرادی کیس کی صورت حال کا بطور خود مطالعہ کر کے لگے بندھے و مغزہ نسخوں سے ہٹ کر علاج کرتا ہو۔ حالاں کہ کسی حالت مرض کا صحیح علاج ممکن ہی نہیں جب تک کہ اس کے ان اسباب کے سلسلے کو نہ بند کر دیا جائے جو اس کا باعث ہوتے رہ رہیں۔ یہ کوئی طریقہ نہیں ہے کہ دوائی دی جاتی رہے اور اسباب مرض کو بھی ماری رہے کی اجازت دے دی جائے۔ میں نہیں سمجھتا کہ اس معمولی سی بات سمجھنے میں کون سا فلسفہ جاننے کی ضرورت ہو۔ معمولی سی عقل کا آدمی جی اس اصول کو سمجھ جائے گا۔

کیا آپ سمجھتے ہیں کہ اس شخص میں جس نے میرے سامنے طبی نظام تعلیم کے نقائص کو صاف صاف تسلیم کر لیا؟ اتنی ہمت ہوگی کہ یہی بیان وہ اس ملک کے اپوزیٹم پرست ڈاکٹروں کے سامنے بھی دے سکے؟ بالکل نہیں اس لیے کہ اگر وہ ایسا کرتا ہے تو اسی لمحہ ماہر تشخیص الامراض کی حیثیت سے اس کی شہرت ختم ہو جاتی ہے۔ جب اس نے مجھے بتایا کہ کسی شخص کے بیمار پڑنے کے یہ اسباب میں جنہیں میں بھی بنیادی سمجھتا ہوں تو میں نے اس سے وہیں دریافت کیا کہ کیا یہ چیزیں وہ مجھے اجازت ہوں کہ طبی لٹریچر میں دکھاسکتے ہیں؟ اس نے اقرار کیا کہ نہیں ہمارے منظور شدہ لٹریچر میں جو کالجوں میں پڑھا یا جاتا ہو یہ کہیں بھی نہیں پایا جاتا۔ یہ نو میں نے آپ ہی کی کتابوں میں پڑھا جو اور مجھے اس کا اقرار کر لینے میں کوئی عار نہیں ہے۔

میں نے اس سے پوچھا کہ کیا اس ماحول میں علاج کے اس نظریہ کو تسلیم کر لینے بعد وہ خود کو یکا و تنہا محسوس نہیں کرتا؟ اس نے جواب دیا کہ میرا یہ احساس اگر جلد بھی توبہ دوسرے ڈاکٹروں کے ساتھ انصافی کرے کے مراد ہو گا۔ لیکن جب میں نے اس سے بالکل صاف صاف پوچھا کہ یہاں کتے ایسے ڈاکٹر ہیں جن کا طریقہ علاج یہ ہے کہ ہر مریض کی حالت

کے بیش نظروہ نہایت ٹھنڈے دل سے مرض کے اسباب کے کھوج لگانے کی فکر کرتے ہوں اور جب اس انداز سے تجربہ کرنے کے نتائج کے مقتضیات میں انھیں وہ طریقہ علاج اختیار کرنا پڑے جو ان کے سالہا سال کے رسے بے نظریات کے خلاف ہو اور جس پر وہ مدتوں سے ایمان رکھے ہوں تو کیا وہ اپنے سابقہ معمول طریقہ کو اپنے ذاتی استدلال کے مقابلہ میں چھوڑ دیں گے۔ اس پر تو اسے بالآخر گھٹنا پڑا کہ میں ایسے صاحب فن تو واقعی بہت کم ہیں جو اس طریقہ پر علاج کرنے والے ہوں لیکن یہ ضرور ہے کہ وہ اس نقطہ نظر کو سمجھا اچھی طرح سمجھ گئے ہیں۔ اس پر رفتہ رفتہ عمل بھی کرتے جا رہے ہیں۔ اگرچہ زبان سے اس کا اظہار نہیں کرتے اور جو فرق غیر شعوری طور پر ان کے طریقہ علاج میں پیدا ہوتا جا رہا ہے اس سے ہی اندازہ ہوتا ہے کہ اگر آپ کے نظریہ علاج کی مقبولیت کا یہی حال رہا تو وہ دو دن دور نہیں جب علاج کے منغلط طریقہ میں بنیادی طور پر تبدیلی ہو جائے اور ہمارے طبی ادارے اسے باقاعدہ تسلیم کر کے اپنوں ہاں کے حساب تعلیم کو از سر نو اس نظریہ پر مرتب کریں۔

متعدد بار ہمارے فن کے ماحول کو اس سلسلہ میں زبردست دھکا لگاؤ۔ وہ مریض جنہیں وہ جواب دے چکے تھے اور کہہ چکے تھے کہ ان کا اب اگر کوئی علاج ہو سکتا ہے تو موت ہی آخری علاج ہوگا، وہ چند مہینوں اور چند مہینوں کی مدت میں تن درست ہو کر کھڑے ہو گئے اور ان میں سے بعض تو اپنی زندگی کا بیمہ کرانے کے قابل ہو گئے۔ یہ لوگ ظاہر میں اس معقول نظریہ علاج کا خواہ کنسا ہی مذاق اڑا میں لیکن دل میں انھیں ماننا ہی پڑے گا۔ اس علاج کے ان معجزہ نتائج کی آخر وہ پھر کیا توہمہ کریں گے؟ لہذا ابھی سے اپنا سابقہ نظریات میں منزلزل ہوئے اور اس سوچ میں پڑ گئے ہوں گے کہ کوئی ایسا نقص ہمارے طریقہ تعلیم میں ضرورہ کیا ہے جس کی وجہ سے یہ طریقہ علاج تمام حالات کا احاطہ کرنے سے قاصر ہے۔ یہ تو ان لوگوں کا حال ہو گا جو ذرا سائنس سے کچھ بخیر بہت لگاؤ بھی رکھتے ہیں۔ یانی یہی معمولی مطب کرنے والے ڈاکٹر ہیں جو بچائے تو اس پرانی ڈھنگ پر گھبراہٹ بند کیے ہوئے چلے جا رہے ہیں، درجوں کی کتابوں میں لکھا ہے اسی کے مطابق دواؤں اور نسخے تجویز کر دیتے ہیں اور جو خطرناک مریض اس طریقہ علاج سے صحت یاب ہو جاتے ہیں ان کی یہ تعجب کر کے اپنا دل ٹھنڈا کر لیتے ہیں کہ میاں جب بیماری کو جانا ہوتا ہے تو خواہ آپ کچھ کریں یا نہ کریں وہ خود بخود چلی جاتی ہے۔

ہمدرد صحت دہلی یہ بات میں بھی تسلیم کرتا ہوں کہ لوگ اپنے پرانے طریقہ علاج کو مشتبہ نظروں سے دیکھنے لگے ہیں اور اپنی نظریوں اور عقائد میں صحیح تغذیہ کی اہمیت پر بہت زور دینے لگے ہیں۔ چنانچہ ڈاکٹر ایم سمرام بچن میڈیکل سوسائٹی ان کے سابق صدر نے اپنے افتتاحیہ اجلاس میں یہ غذا اور مستقبل کا انسان کے موضوع پر آئندہ نسلوں کی تعمیر میں خدائی اہمیت کو بہت زیادہ واضح کیا ہے اور اس نظریہ کی تائید میں بہت کچھ پیش کیا۔

ایک بات میری سمجھ میں اب تک نہیں آئی کہ اگر اس قدر میں شہادتوں کے باوجود جن صوبہ کے ماہروں اور استاد نے کیا۔ یہی اور اس کے علاج میں غذا کے مسئلہ پر کمیوں وغیرہ لیا۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس موضوع پر چھپا دیڑیوں میں تجربات کیے جاتے ہیں اور جن کے نتائج سے انسانی صحت پر جو صحیح تغذیہ کی ضرورت ثابت واضح ہوتی ہے اس پر جو کچھ ممکن اور کام ہوتا ہے وہ محض علمی نوعیت کا ہوتا ہے۔ اس پر عمل کرنے کے معاملہ پر کسی غیر علمی نہیں کیا جاتا کہ علاج الامراض و قیام صحت میں اس سے مدد لی جاسکے۔ دو متاثرہ افراد نے گزشتہ موسم سرما میں فلورنڈ میں نہایت کھلے دل سے اس بات کا اقرار کیا کہ غذا و تغذیہ کا معاملہ سائنس کا ایک نہایت اہم مسئلہ بتا جا رہا ہے۔ علاج کا یہ طریقہ بڑے زور شور کے ساتھ سامنے آ رہا ہے اور دوسرے دوائی طریقہ ہائے علاج قدامت کا لباس عار پہنے جا رہے ہیں۔ ان میں سے ایک نے کہا، لیکن انہوں اس بات کا ہے کہ ہم لوگوں کو ابھی اس غیر شعوری تبدیلی کا احساس تک نہیں اور نہ ہم اس سلسلہ میں متفکر ہیں حالانکہ گرج مریضوں کی کیفیت یہ ہے کہ وہ ڈاکٹر کے محض اتنا بتانے سے کہ آپ کو یہ یہ تکلیف ہے اور اس کا میں نے یہ علاج تجویز کیا ہے بالکل مطمئن نہیں ہوتے بلکہ بیماری کا سبب معلوم کرنے پر مہرار کرتے ہیں اور جاننا چاہتے ہیں کہ آخر یہ تکلیف اور یہ عارضہ لاحق کیوں ہوا۔ لیکن ہم ڈاکٹروں کا حال یہ ہے کہ مریض کے اس سوال کا جواب نہیں دے سکتے اور اپنی آئیں بائیں شائیں کر کے ٹال دیتے ہیں۔ فن طب کے لیے یہ بڑی خطرناک علامت ہے اور ہم لوگوں کو اس سے پہلے کہ پانی سرسے گزر جائے نہایت سنجیدگی سے اس معاملہ پر غور کرنا چاہیے۔

ہمارے ہمدرد صحت دہلی کا حال تو اب بھی یہ ہے کہ جماعت میں پڑھاتے ہوئے طب کو ہدایت کرتے ہیں کہ شخصیں مرض میں

بہت زیادہ گہرے جانے کی کوشش نہ کیا کریں اس لیے کہ اس کی صحیح صحیح توجہ کرنا سخت دشوار ہو جائے گا۔ ایک اور ڈاکٹر نے بتایا جو چون بائین کے ساتھ بائیں مور میں کام کرنا تھا کہ ہمارے مرعق آہستہ آہستہ ہم سے بچھڑنے جارہے ہیں اور علاج باغذا کی طرف متوجہ ہوتے جا رہے ہیں اور اس سلسلہ میں اچھا خاصا فکر مند ہوں۔

ایک کیس کا حال میں بیان کرتا ہوں۔ میرے ایک ڈاکٹر دوست کی بہن کے قولوں میں زخم ہو گئے تھے۔ وہ ہسپتال میں چار سال تک زیر علاج رہی۔ خون کی کمی کی وجہ سے سفید پڑ گئی تھی۔ کئی بار اس کے جسم میں تیاخون داخل کیا گیا۔ آؤں، پیپ اور خون کے ۳۰-۴۰ دست روزانہ کاموں ہو گیا تھا۔ آخر میں وہ میرے زیر علاج آئی۔ دس مہینے میں کامیاب ہو گئی۔ وہ عورت جو کل تک لب گوشتی جس کے متعلق یہ یقین ہو گیا تھا کہ اب وہ نہیں بچ سکتی ہے آج صحت و تن درست کی گئی ہے۔ اب نہ اسے آؤں آ رہی تھی نہ دن، اس روزانہ کھل کر حاجت ہو جاتی اور وہ جو کھاتی تھی ہنایت لطف لے کر کھاتی تھی۔ اس لیے کہ اس کی بھوک پہلے سے بھی بہت زیادہ کھل گئی تھی۔ یہ کیس جو اس کے سابق صالچ کے سامنے آیا تو وہ ششدر رہ گیا اور یہ سامنے پر مجبور ہو گیا کہ مزید ہمارے طریقہ علاج میں کوئی نقص ہے

چنانچہ اس نے میرا سا طریقہ مطالعہ کے لیے منگایا اور اس کی روشنی میں فن طب کا از سر نو مطالعہ کیا۔ اس نئے زاویہ نگاہ سے طب کا مطالعہ کرنے کے بعد ایک روز وہ میرے پاس آیا اور کہنے لگا کہ اب علاج کرنے میں لطف ہی اور آتا ہے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اب تک سخت فریب میں خود بھی مبتلا تھے اور اپنے مرعقوں کو بھی دھوکے میں رکھتے تھے۔

اس نے متعدد مرعقوں کے تجربات مجھے مناسے جو اس کے لیے بے حد نچپ تھے، لیکن میرے لیے تو ان میں کوئی بھی نئی بات نہیں تھی۔ میرے خیال میں ان حالات میں اور اس طریقہ علاج کے اختیار کرنے کے بعد تعجب تو اس وقت ہونا چاہیے تھا جب یہ متوقع نتائج برآمد نہ ہوتے۔ ورنہ اس علاج کا منطقی نتیجہ تو یہی تھا جو ہوا۔ لوگ سمجھتے ہیں کہ یہ میں نے کوئی نئی چیز جو بزرگ دی ہے حالانکہ اگر وہ حکیم بقراط کا مطالعہ کریں تو انھیں معلوم ہو گا کہ اس کا بھی اسی اصول پر ایمان تھا کہ علاج تو قدرت (طبیعت) خود کرتی ہے۔ طبیب کا کام تو فقط اتنا ہے کہ وہ طبیعت، جسم کی بیماری کو دفع کرنے کی جو کوشش ہے اس میں مدد ہو۔ ادویہ کا جو بھی اثر پڑے وہ طبیعت کی موافقت میں ہو بخلاف میں نہیں لے

سات آٹھ سال کا ذکر ہے کہ ایک نوجوان موٹر کے

ہمدرد صحت سے طب قدیم میں اس اعتبار سے اب تک کوئی فرق نہیں آیا ہے۔ ان کا اصول علاج اب بھی یہی ہے کہ دوامی علاج طبیعت کے دفع مرض کی کوشش میں مدد ہونا چاہیے۔ لیکن انھوں نے اس جہت میں مزید کوئی ترقی نہیں کی اور مکمل جمود کا ثبوت دیا۔ یورپ کے پاس بھی علم کا وہی یونانی ذریعہ تھا جو ہمارے پاس تھا اور انھوں نے ترقی کی، لیکن چون کہ وہ زندگی کے معاملہ میں غلط روش پر پلچکے تھے، اس لیے طب کے شعبہ میں بھی ان کی ترقی کی دیوار ٹیڑھی ہی اٹھی۔ انھوں نے مرض ہی کو حل سمجھ کر اس کا علاج کرنا شروع کر دیا۔ یعنی علامات مرض پر اتنا کر کے اپنی تمام کوششیں اسی ایک نقطہ پر مرکوز کر دیں کہ ان ظاہر علامات کو دور کر دیا جائے تو مرض جاتا رہے گا۔ مرض رہے گا تو یہ علامات بھی رہیں گی۔ اگر علامات کو دفع کر دیا گیا تو اس کے یہ معنی ہوں گے کہ مرض بھی اچھا ہو گیا۔ یہ ایک قطعی غلط نظریہ ہے اور قانون فطرت کے عین خلاف ہو۔ مثال کے طور پر اسے یہاں سمجھیے کہ اگر املا و استفراغ ہونے لگے گا تو وہ اپنی کامیابی اسی میں سمجھیں گے کہ مرض کو ایسی دوا دے دی جائے جس سے اس کا املا و استفراغ کا سلسلہ بند ہو جائے، حالانکہ اس کے برعکس ہونا یہ چاہیے کہ طبیعت کی اس کوشش کو جو وہ فاسد ذریعہ مادوں کے خارج کرنے کے لیے کر رہی ہے، مزید ملک و تقویت پہنچانی چاہیے۔ اس طرح اگر کسی کو دست آئے تو انھیں فوراً بند نہ کر دینا چاہیے کہ یہ بالکل قطعی غلط طریقہ علاج ہو گا۔ اس سے جو بہرہ نقصان جو مرعق کو ہو گا وہ یہ ہے کہ وہ فاسد ذریعہ مادے جنھیں آنتوں سے طبیعت نے خارج کرنا چاہا تھا اور وہ کر رہی تھی آپ اپنی نادانی سے، ناسمجھی سے انھیں اندھ ہی روک کر رکھنا چاہتے ہیں تاکہ ان کے آنتوں میں رہنے اور سڑنے سے چند ہی روز بعد کوئی اس سے بھی زیادہ خوف ناک مرض کھڑا ہو جائے اس قسم کے طریقہ علاج سے ہمیں نقصان ہی کی توقع رکھنی چاہیے نا کہ یہ نہیں۔ اس کے مقابلہ میں صحیح صورت یہ ہونی چاہیے تھی کہ اس کے اختیار کرنے میں طب قدیم اس وقت میدان عمل بالکل تنہا ہے کہ دوا اگر دی جاتی ہے تو وہ ایسی ہونی چاہیے کہ طبیعت کی اس کوشش میں مددگار و معاون ہونہ کہ مخالف۔ اول تو اس سبب مرض کو دور کر دینے کے بعد مرض خود بخود ہی جاتا (باقی صفحہ پر)

ہو رہے ہیں دور نہ کیا جائے۔ جتنی ادویہ اور طبی کوششیں کی جائیں گی وہ بالکل بے کار ثابت ہوں گی۔ اس میں اضاعت وقت، اضاعت مریض اور اضاعت مال گویا سہ گونہ نقصان ہے۔ جب صورت معاملہ یہ ہے تو سمجھ لینا چاہیے کہ بیماری اور امراض کے اسباب خود انسان کے اپنے اندر پیدا ہوتے ہیں باہر سے نہیں آتے۔ اس لیے تعمیری کام جو بھی کیا جاسکتا ہو وہ مریض ہی کی مدد سے کیا جاسکتا ہے۔ اس سبب کو دور خود مریض ہی کر سکتا ہے۔ چنانچہ اسے چاہیے کہ اپنی غذا اور تغذیہ کی غلطیوں کو دور کرے اپنے اندرون کو فاسد نہ رہنے دے۔ مادیوں سے بیکسرا پاک کرے۔ پھلوں کے رس نہ کارپوں کے شوربے سے خون کے توازن کو ٹھیک کرے۔ اس اصلاح کے بعد اگر کسروانی رہ جائے اور مرض تکلیف دے تو پریزی غذا کو جاری رکھا جائے اور دوائی علاج سے مدد لے کر طبیعت کی مدد کی جائے۔ آپ دیکھیں گے کہ کھنڈرے ہی عرصہ میں طبیعت مرض پر غالب آجائے گی۔

لیکن اس طریقہ علاج کے اختیار کرنے میں ادو عام کو اس اصول علاج کی تعلیم دیے میں ڈاکٹروں کا سارا فائدہ ماما جاتا ہے۔ اس لیے کہ جب خود مریض اپنا معالج بن جائے گا اور اس کی صحت بھی دوست ہو جائے گی تو پھر اسے کیا ضرورت ہو کہ وہ ان دوا فروش ڈاکٹروں کے پاس جا کر اپنا وقت روپیہ اور قوت جسم ضائع کرے۔ واقعہ یہ ہے کہ ڈاکٹری کے خلاف اب تک اتنی شہادتیں بہم پہنچ چکی ہیں کہ اگر جلدی اس نے اپنی تعلیم میں بنیادی تبدیلی نہ کی تو وہ دن دور نہیں کہ عوام میں اس کی پوزیشن گر جائے اور لوگ اس سے اسطرح خوف کھانے لگیں جس طرح زہرا دہر صحت اشیاء سے۔

بیچ آگیا، اس کے پزدکی ہڈی ٹوٹ گئی۔ اس لیے کہ جب اس کو چٹ لٹایا تو اس کے پاؤں پھرے ہوئے تھے۔ دو مقامی سرجن اس پر بری طرح پلے ہوئے تھے۔ اس کی خراشوں اور چوٹوں کی مرہم پٹی کر رہے تھے۔ ان المذکے بندوں کو اس سے کوئی واسطہ نہ تھا کہ مریض کی حالت کیا ہے کیا ہوتی جا رہی ہے مریض کو دیکھا تو اس کی حالت لمحہ بہ لمحہ گرتی جا رہی تھی۔ غالباً اندر کوئی ایسی ضرب آگئی تھی کہ رگ پھٹ کر جریان خون شروع ہو گیا تھا۔ میں بالکل اجنبی تھا۔ میں نے لڑکے کی حالت کو دیکھ کر مشورہ دیا کہ اس کے والدین یا کسی رشتہ دار وغیرہ کو فوراً اطلاع کر دینی چاہیے۔ دریافت کرنے پر معلوم ہوا کہ وہ موقع واردات سے ۲۰ میل کے فاصلے پر رہتے تھے۔ ان دونوں ڈاکٹروں نے میرا مذاق اڑایا اور کہا "میاں ہو کیا ہے جو خواہ مخواہ ان بیماریوں کو پریشان کیا جائے۔" لیکن جب میں نے کہا کہ ذرا اس کے شانے میں قانا طہیر (کیتھیر) ڈال کر دیکھو اس کی حالت نہیں دیکھتے کہ کیا سے کیا ہوتی جا رہی ہے کہیں ان محسولی خواشوں سے انسان کا یہ حال ہوتا ہے۔

اس پر انھوں نے قائل ہوا تو معلوم ہوا کہ شانہ خون سے بھرا پڑا ہے۔ پیرلو کی ہڈی کے ٹوٹ جانے سے شانہ میں بھی سوراخ ہو گیا تھا اور جریان خون اس قدر ہو چکا تھا کہ اب اس کی تلافی نہیں ہو سکتی تھی۔ چنانچہ وہی ہوا جو ہونا چاہیے وہ مریض اس سے پہلے کہ اس کے عزیز اقارب پہنچیں، جان بحق تسلیم ہو چکا تھا۔

اس قسم کی حرکات ان لوگوں کے ہاتھوں آئے دن ہوتی رہتی ہیں۔ لیکن ان سب پر پردہ پوشی کر دی جاتی ہے ورنہ کچھ بعید نہیں کہ بہت جلد تمام ملک اس طریقہ علاج کے خلاف بھڑک اٹھے۔ ضرورت ہو کہ اس طریقہ علاج کی غلطیوں کو فاش کر دوں اور بتاؤں کہ کوئی مرض اچھا نہیں ہو سکتا جب تک اس کے اصل اسباب کو جو اس مرض کا واقعی طور پر باعث

بالی فٹ ٹوٹ چکا ہے۔ رہو لیکن اگر مرض پرانا ہے تو اس صورت میں دوا کی مدد لینے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ اس سے مہینوں کا ہفتوں میں اور ہفتوں کا کام دنوں میں ہو جائے گا۔

میں آپ سے کہتا ہوں کہ یہ لوگ جو مرض کو جسم انسانی سے غیر متعلق ایک علیحدہ شے ان کو معاملہ اور بتاؤ کرنے میں انھوں نے امتن فن شریف کو بہت نقصان پہنچایا ہے۔ ان کے ہاتھ سے جتنے مریض بھی اچھے ہوتے ہیں اگر آپ مطالعہ کریں گے تو معلوم ہو گا کہ خود بخود ان کی دواؤں کے اثرات کے علی الرغم طبیعت اچھا کر دیا۔ چوں کہ ان کی دواؤں کے دوران استعمال میں صحت ہوئی۔ جس اب ان کی چٹھنی خواہ آپ کچھ ہی سمجھیے!

رسیدہ بود بلائے و لے بھر گزشت

۱۳ سال کی عمر میں میں نے پہلی بار سگریٹ کا ذائقہ چکھا۔ ہر چند مجھے پینا نہیں آتا تھا، لیکن ان دوستوں کی محفل میں جہاں لمبے لمبے کش لگ رہے ہوں میں کیسے چھوٹا کش لیتا۔ میں نے بھی ابک لمبا سا کش لیا۔ میرے دوستوں میں جو عادی تھے ان کو تو لمبے کش سے ایک گونہ سرور حاصل ہوا اور وہ گویا مست ہو کر رہ گئے۔ لیکن مجھے کھانسی نے آن پکڑا، سر جکانے لگا اور ایسی زبردست امتلائی کیفیت کہ میں سر کیلے کو بیٹھ گیا۔ یہ میرا پہلا تجربہ تھا اور بڑا طبع تیز تھا۔ قاعدے کی روکو اس کے بعد سے مجھے سگریٹ کھانڈ بھی نہیں لگانا چاہیے تھا لیکن بھلا ہمارے ساتھی کب ماننے والے تھے۔ سر ہونے لگے کہ ہمیں تم ہماری پادشہی میں سگریٹ پیسے بغیر نہیں رہ سکتے۔ اگر ہم سے دل چاہی ہے اور ہمارے ساتھ نشست و برخاست چاہتے ہو تو تم سگریٹ سے بائیکاٹ نہیں کر سکتے۔ چنانچہ اس کے بعد مجھے بلکے کش لینے کی ہدایت ہوئی اور چھ سات روز کے اندر اندر میری کیفیت ہی بدل گئی۔ وہ شخص جس پر پہلے کش سے کھانسی کا ایک لمبا دورہ پرا تھا اور وہ گزشتہ گزشتہ امتلائی کیفیت میں مبتلا ہو گیا تھا آج وہ کش پر کش لے رہا تھا اور مگن تھا ابھی میرے خون میں وہ لپک پیدا نہیں ہوئی تھی محض تفریحاً پیتا تھا لیکن میں محسوس کر رہا تھا کہ کچھ ہی عرصہ بعد سگریٹ نوشی میرے لیے تو کئی مسئلہ سے گزر کر اب عسادی مشغلہ بن جائے گی۔ چنانچہ یہی ہوا۔ دو تین ماہ بعد مجھے اچھی خاصی عادت ہو گئی اور روز بروز سگریٹوں کی تعداد بھی اضافہ ہونے لگا۔

۱۳ سال کی عمر میں میں نے پہلی بار سگریٹ کا ذائقہ چکھا۔ ہر چند مجھے پینا نہیں آتا تھا، لیکن ان دوستوں کی محفل میں جہاں لمبے لمبے کش لگ رہے ہوں میں کیسے چھوٹا کش لیتا۔ میں نے بھی ابک لمبا سا کش لیا۔ میرے دوستوں میں جو عادی تھے ان کو تو لمبے کش سے ایک گونہ سرور حاصل ہوا اور وہ گویا مست ہو کر رہ گئے۔ لیکن مجھے کھانسی نے آن پکڑا، سر جکانے لگا اور ایسی زبردست امتلائی کیفیت کہ میں سر کیلے کو بیٹھ گیا۔ یہ میرا پہلا تجربہ تھا اور بڑا طبع تیز تھا۔ قاعدے کی روکو اس کے بعد سے مجھے سگریٹ کھانڈ بھی نہیں لگانا چاہیے تھا لیکن بھلا ہمارے ساتھی کب ماننے والے تھے۔ سر ہونے لگے کہ ہمیں تم ہماری پادشہی میں سگریٹ پیسے بغیر نہیں رہ سکتے۔ اگر ہم سے دل چاہی ہے اور ہمارے ساتھ نشست و برخاست چاہتے ہو تو تم سگریٹ سے بائیکاٹ نہیں کر سکتے۔ چنانچہ اس کے بعد مجھے بلکے کش لینے کی ہدایت ہوئی اور چھ سات روز کے اندر اندر میری کیفیت ہی بدل گئی۔ وہ شخص جس پر پہلے کش سے کھانسی کا ایک لمبا دورہ پرا تھا اور وہ گزشتہ گزشتہ امتلائی کیفیت میں مبتلا ہو گیا تھا آج وہ کش پر کش لے رہا تھا اور مگن تھا ابھی میرے خون میں وہ لپک پیدا نہیں ہوئی تھی محض تفریحاً پیتا تھا لیکن میں محسوس کر رہا تھا کہ کچھ ہی عرصہ بعد سگریٹ نوشی میرے لیے تو کئی مسئلہ سے گزر کر اب عسادی مشغلہ بن جائے گی۔ چنانچہ یہی ہوا۔ دو تین ماہ بعد مجھے اچھی خاصی عادت ہو گئی اور روز بروز سگریٹوں کی تعداد بھی اضافہ ہونے لگا۔

سترہ سال کی عمر میں میری شادی ہوئی۔ سگریٹ پیٹے ہوئے اب مجھے پانچ سال ہونے کو آئے تھے۔ میرے منہ سے ہر وقت سگریٹ نکلتا تھا، سارا دن میں شہ پہنچتا تھا۔ ایسے ہوں گے جن میں سگریٹ میرے ہاتھوں سے چھوڑ رہا ہو۔ میں اسے اپنا سچا ہمدرد اور ایسا رفیق سمجھتا تھا جو کسی وقت بھی مجھ کو علیحدگی نہ برداشت کرتا ہو۔ کسی وقت اگر میں چاہوں بھی کہ تھوڑی دیر کے لیے اپنے اس پرانے رفیق سے رخصت لے لوں تو یہ ممکن نہ تھا۔ اس خیال میری دگ وپے میں سرایت کر چکا تھا اور وہ میرے خون میں اس طرح گردش کر رہا تھا جیسے اسی کے ہاتھ میں

ڈاکٹر کو بلایا گیا۔ اس نے میرے پیپٹروں کا طبی طرح معائنہ کرنے کے کہا۔ دیکھ کر وہ حیرت منہ نہیں چلتا۔ اکیس رے کو لائے تاکہ صحیح اندازہ ہو اور کوئی حسی حکم لگا باجائے کہ جب ہدایت میں لے اپنے پیپٹروں کا اکیس رے کر لیا۔ لیکن ذہنی کوئی علامت پیپٹروں میں نہیں پائی گئی۔ میں حیران تھا کہ جب تک نہیں ہے تو پھر کھانسی اور پیپٹروں سے خون آنے کا کیا سبب ہے؟ ڈاکٹر نے مزید مشورہ کے لیے اس کے مطلب میں دوبارہ گیا۔ وہ کسی مریض کو دیکھنے باہر گیا ہوا تھا۔ اور اس کے اسسٹنٹ نے بتایا کہ ڈاکٹر صاحب ابھی تیس چالیس منٹ میں آتے ہوں گے۔

آپ انتظار کیجیے۔

ڈاکٹر کے ہاں کچھ اخبارات اور رسائل آئے جانے والوں کے مطالعہ کے لیے ایک جڑی میز پر رکھے تھے۔ میں نے سوچا کہ جب تک ڈاکٹر آئے کسی رسلے ہی سے دل بہلاؤں۔ اردو انگریزی کے متعدد درسلے میز پر پڑے تھے۔ اخبارات کا مطالعہ تو دوسرے لوگ کر رہے تھے۔ میں نے اپنے لیے کوئی دلچسپ سار سالہ چھانٹنے کی کوشش کی۔ ان میں ہمدرد صحت بھی تھا۔ میں نے اسی کو اپنے لیے چن لیا کہ دیکھوں اس صحت کے ہمدرد نے مریضوں سے کیا ہمدردی دکھائی ہے۔ یہ خون سنہ ہموکا پر چھٹا میں نے اس کی فہرست مضامین پر نظر ڈالی تو قیسرے نمبر پر مجھے ڈاکٹر ایش لے مونٹنگ کا ایک مضمون ”متنب کو نوشی“ نظر پڑا۔ میں نے سوچا کہ دیکھیں اس پورے مضمون نے متنا کو نوشی پر کیا لکھا ہے؟ اس کی خوبیاں بیان کی ہیں یا بُرائی لکھی ہے؟ چنانچہ اسی کا مطالعہ شروع کر دیا۔ ابھی میں نے مضمون ختم بھی نہیں کیا تھا کہ میرے حواس باختہ ہوئے۔ گئے۔ میں عجیب چہرے کم میں پڑ گیا۔ مضمون میں اس قدر واضح طور پر مصنف نے متنا کو اور سگریٹ نوشی کے مصرات بیان کیے تھے کہ ان کا انکار ناممکن تھا۔ اس کو دیکھتے ہی میری کھانسی کا سبب اور بلغم میں خون آنے کی وجہ میری سمجھ میں آگئی۔ آج پہلی مرتبہ مجھے معلوم ہوا کہ میں دگ اور عارضے کا سبب میرا پرائیویٹ سگریٹ تھا۔ میں اس کم سخت سے عشق کرتا رہا اور یہ اندہ ہی اندہ جلاتا رہا۔ میرے دل کو دوست کی اس بے وفائی اور غداری پر ایک جھٹکا سا لگا۔ پریشان ہوا تھا کہ مجھے بے وقوف کو اس سے اب بھی محبت تھی۔ ایسے بیوفا رفیق سے بہر حال میرا بھلاؤ تو ہونا اب مشکل تھا۔ لیکن اس تصور سے میرا دل میٹھا جا رہا تھا۔

اس کے بعد ڈاکٹر کے انتظار میں بیٹھنا بیکار تھا۔ مجھے کھانسی کا علاج بھی معلوم ہو گیا۔ دق تو مجھے تھی ہی نہیں کہ میں پریشان ہوتا خود بخود سے اور ڈاکٹر کی رپورٹ اس پر گواہ تھی۔ متنا کو نوشی کی کھانسی کا سہل ترین نسخہ جو ڈاکٹر مونٹنگ نے بتایا ہے وہ ”سگریٹ نوشی“ ہے۔ سو یہ کام تو خود میرے ہی کرنے کا تھا۔ اس میں ڈاکٹر و طبیب کیا کر لیتا میں ڈاکٹر کے مطب سے اٹھ کر سیدھا مکان آیا۔ اسی مضمون کو پھر دوبارہ پڑھا۔ اس کا اثر مجھ پر اتنا اچھا پڑا کہ اس سگریٹ کو جسے میں اپنے ہونٹوں سے لگا کر رکھتا تھا اپنے پاؤں سے کچل لیا تھا۔ مجھے اپنی صحت کے دشمن سے سخت نفرت ہو گئی۔ میں اس کی شکل تک سے بیزار ہو گیا۔ اپنی طبیعت

کو مزید تقویت پہنچانے کے لیے میں ایک ہفتہ تک روزانہ اس مضمون کو پڑھتا رہا تاکہ اس جان لیوا شے سے میری نفرت میں روز افزوں اضافہ ہوتا رہے اور زندگی کے کسی دور میں پھر بھی اس کی طرف راقب نہ ہونے پاؤں۔

اس کے بعد میں روزانہ صبح ہوا خوری کو جانے لگا تاکہ تازہ تازہ ہوا کی مدد سے اپنی پھیپھڑوں میں سے سگریٹ نوشی کے خراب اثرات کو دور کر دوں۔ یہ سن کر آپ حیران ہوں گے کہ قیسرے ہی روز سے میری کھانسی میں کمی ہوئی۔ شروع ہو گئی اور ایک ہفتہ کے اندر اندر مجھے کھانسی کے لیے دوروں نے ستایا اور نہ پھر بلغم میں بھی خون آیا اور دو ماہ بعد تو ایسا محسوس ہوا کہ میرے پھیپھڑے کھانسی کے خراب اثرات سے بالکل پاک ہو گئے۔ سگریٹ نوشی کا میرے معدے اور نظام ہضم پر بھی خراب اثر پڑا تھا۔ میری بھوک مستقل طور پر ماری گئی تھی۔ قبض بھی رہنے لگا تھا اور اسی کے اثر سے دورانِ سرا اور دردِ سر کی شکایات بھی آئے۔ دن بے دن لگی تھیں۔ معدے پر بھی سگریٹ ترک کرنے کا اچھا اثر پڑا۔ بیکز بھوک پوری طرح نہیں کھلی۔ اس کا علاج میں نے یہ خود ہی سوچا کہ جب تک اچھی طرح بھوک نہ لگے ٹھوس غذا نہ کھاؤں چنانچہ دو دن کے مکمل خاتمے کے بعد مجھے کچھ تھوڑی بہت بھوک لگنی شروع ہوئی۔ میں نے سوائے پانی کے کچھ نہیں پیا۔ زیادہ سے زیادہ لیمن کارس پی لیتا چوتھے روز جب مجھے بھوک نے دوا زیادہ ستایا تو میں نے روٹی وغیرہ پھر بھی ہاتھ نہ نہیں کھائی۔ سگریٹ کارس، انگریز لیمنوں کے۔ دوں پر ہی اکتفا کیا۔ رات کے وقت جب بھوک کی شدت ناقابلِ برداشت حد تک پہنچ گئی تو اس وقت میں نے گائے کے دودھ کی دو پیالیہ ارمیں اور بس۔ صبح کو روزانہ سیر کو جاتا رہا۔ قبض کا کوئی علاج نہیں کیا۔ اس دوران میں پھلوں کا رس پیتا رہا۔ اس کا اتنا اچھا اثر پڑا کہ اب توجہ خود بخود ہونے لگی اور آنتوں میں جما ہوا فضلہ خود بخود خارج ہونے لگا۔ صبح کی سیر پھل اور دودھ کے استعمال نے میری طبیعت میں عجیب قسم کی شگفتگی پیدا کر دی۔ اب میں اپنے اندر تن درستی کے آثار محسوس کر رہا تھا ۸ روز پھلوں اور دودھ پر گزارہ کرنے کے بعد میں نے روٹی کھانا شروع کی۔ لیکن دودھ اور پھلوں کا مجھے ایسا چکنا چڑکا کہ روٹی کم کھاتا اور پھل زیادہ استعمال کرتا۔ میرے ایک طبیب دوست نے مجھے شہد کے استعمال کا مشورہ دیا۔ میں دودھ و پھل (باقی صفحہ پر دیکھیے)

آپ کا پٹا

اس کا نفل اور اسکی غٹائی خرابی کا علاج

عقن اطفال کے سیال مادہ کے مشترک منفذ کو غیر ضروری وقتوں میں بند کیے رہتا ہے ایسے دوغذاؤں کے درمیانی وقفے میں یہ عضلہ سکڑ جاتا ہے اور عروق باہم کو امعاء میں داخل نہیں ہونے دیتا۔ کھانا کھانے کے فوراً بعد ہی جب کہ بالائی امعاء میں غیر ہضم شدہ غذا موجود ہوتی ہے یہ "عضلہ عاصرہ" ڈھیلا ہو جاتا ہے اور اسی کے ساتھ ساتھ پتے کی غٹائی تھیل سکوڑ کر اپنے جمع شدہ صفرا امعاء میں داخل کر دیتی ہے تاکہ چسپریاں اور غٹائی غذائیں ہضم ہو جائیں۔ کھانوں کے درمیانی وقفے میں جب کہ آنٹوں کا سو راج بند رہتا ہے، صفرا پتے کی تھیل میں جمع ہوتا رہتا ہے تاکہ آئندہ کھانے کے وقت تک اس کی مقدار کافی ہو جائے۔

چوں کہ پٹا آنٹوں سے براہ راست تعلق رکھتا ہے اور اس میں مستویں سمیت کارحان بھی زیادہ ہوتا ہے اور جب بالائی آنٹوں کا رقبہ عام طور پر مسموم ہو جاتا ہے تو پٹا بھی اکثر اس سے متاثر ہوتا ہے اور اس مسمومیت میں جلد شریک ہو جاتا ہے۔ کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ آنٹوں کی سمیت کے احسراج و اصلاح کے کچھ دنوں بعد تک پتے میں سمیت موجود رہتی ہو اور ایک کہنہ مرض کی صورت اختیار کرتی ہے۔ خاص طور پر جب ٹائی فائڈ کے نامی جراثیم کا زہر آنٹوں میں پھیلتا ہے یا بعض اقسام کے "امیبا" یعنی یک خلوی جراثیم حملہ آور

بہت سے لوگوں کو یہ معلوم نہیں ہے کہ انسان کے جسم میں جو پٹا ہوتا ہے، اس کی جگہ اور اس کا نفل اور پورے نظام جسمانی سے اس کا تعلق کیا ہے۔ یہ ناشپاتی کی شکل کی ایک چھوٹی غٹائی تھیلی ہے جو جگر کی زیریں سطح سے منسلک ہوتی ہے اس کی دائیں جانب کی پچی پسی کے بالکل نیچے۔ اور جب کسی بیماری کے باعث پٹا بڑھ جاتا ہے تو گہرا سانس لینے کو وقت اور بے چھوڑ کر دیکھا جاسکتا ہے۔ پتے کا تنگ مخروطی ہر اعصرافرا کی اس گزرگاہ سے ملتا ہوتا ہے جو جگر سے بالائی امعاء رقبہ کی طرف جاتی ہے۔ یہ راستہ اور لبلبہ (عقن اطفال) سے آگے والا راستہ ایک ہی سو راج کے ذریعہ آنٹوں کے رقبہ میں داخل ہوتے ہیں۔ یہ نظام ہمارے فعل کو بڑی مدد پہنچاتا ہے کیوں کہ صفرا اور لبلبہ کے سیال مادی ہمارے لیے سب سے زیادہ طاقتور باہم اجزاء کا کام دیتے ہیں۔

بعض لوگوں کا یہ خیال غلط ہے کہ پتے کا نفل یہ ہے کہ صفرا پیدا کرے۔ صفرا کی پیدائش جگر میں ہوتی ہے اور پٹا اسے حرکت کر کے اس کا ذخیرہ جمع کرتا ہے۔ صفرا جگر سے نکل کر ایک مخصوص نالی سے گزرتا ہے جس کا تذکرہ اوپر کیا جا چکا ہے اور پتے کی غٹائی تھیلی میں داخل ہوتا ہے۔ امعاء نالی میں صفرا براہ راست داخل نہیں ہوتا۔ اس کا سبب یہ ہے کہ ایک چھوٹا سا مدد عضلہ جسے "عضلہ عاصرہ" کہتے ہیں صفرا اور

اس کے ہونٹوں سے سگڑٹ کھینچ لیں اور بتاؤں کہ یہ کتنی مضر شے ہے اور انسان کی صحت کو کس حد تک تباہ و برباد کرتی ہے۔ مجھے یقیناً حق ہو جاتی اگر میں بروقت سگڑٹ زچھڑ دینا ہر چند ابھی تک بچھڑوں میں تب دن نے منہ نہیں نکالا تھا لیکن وہ ان کے اندر چھپا تو بیٹھا تھا۔ اس سے تو کسی ذی ہوش و باہم آدمی کو انکار نہ ہو گا۔ ع

رسمیہ نوٹ لائے وئے بخیر گزشت

منیر احمد معلم بی۔ اے۔ دہلی

بقیہ مضمون صفحہ ۵۰: شہد ذال کرو زمانہ پینے لگا۔ اس سے میری صحت اور بھی بہتر ہوئے گی۔ میرا وزن بڑھنے لگا اور دو ماہ کے اندر اندر میرا سینہ سگڑٹ نوشی کے تمام فاسد اثرات سے قطعی طور پر پاک ہو گیا۔ میں نے خدا کا شکر ادا کیا کہ مجھے اس نے اپنے فضل سے اتنی قوت ارادی عطا کی کہ میں سگڑٹ نوشی کو ترک کر سکا۔ میری کیفیت اب یہ ہے کہ جب کبھی میں کسی کو بھی سگڑٹ ملگا تے یا پیتے دیکھتا ہوں تو میرا بس نہیں چلتا کہ میں

ہوتی ہیں۔ بعض حالتوں میں یہ کہتے بیماری کسی ابتدائی شدید حملہ سے شروع ہوتی ہے۔ مگر اکثر حالتوں میں اس کا سبب پُر خوری، مٹاپے، شراب نوشی یا وضع حمل سے پیدا ہونے والی خرابیوں میں پایا جاسکتا ہے۔ ان حالات سے بچنے کے مرض کا رشتہ اس قدر قریب ہو کہ سب سے پہلے طبیب کی توجہ ان ہی اسباب کی طرف ہوتی ہے۔

بچنے کی سمیت کی ایک خصوصیت یہ ہو کہ اس کی تمام علامتیں پیٹ کی دائیں اور بائیں سمت کی جھلنے دوپٹے کا علاقہ ہے، معدے کی طرف منسوب کی جاسکتی ہیں۔ اس میں جو اصلی تکلیف ہوتی ہے وہ غذا کے بعد اذیت و کرب کی صورت میں شروع ہوتی ہے۔ یہ تکلیف اس وقت نمایاں ہوتی ہے جب غذا معدے میں اترنے لگتی ہے اور اس کے فوراً بعد ہی پھیلنے لگتی ہے۔ ایسا معلوم ہوتا ہو کہ معدے کی گنجائش گھٹ گئی ہے اس لیے کہ غذا کے چند ہی لمحوں کے بعد مریض کو یہ محسوس ہوتا ہے جیسے اس نے زیادہ غذا کھالی ہے۔

اس تکلیف وہ صورت حال کا سبب ہو کہ معدے کا حصہ زیریں پٹے کی سمیت کے باعث بہت جلد انتہاب اور سوزش میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اور اس سے معدے کے بیرونی راستے میں تشنج پیدا ہو جاتا ہے، جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ معدے کے حصہ زیریں سے غذا بہت آہستہ آہستہ باہر نکلتی ہے۔ یہی سبب ہو کہ معدے میں غذا کی گنجائش کم ہو جاتی ہے، اور چون کہ مریض کو کھانے سے سیری نہیں ہوتی اس لیے اکثر اس کو کھانا کھانے کے دو تین گھنٹے کے اندر ہی بھوک معلوم ہونے لگتی ہے۔ پتے کا مرض جب کہنہ ہو جاتا ہو تو ڈاکٹر بھی کثرت سے آئے لگتی ہیں، چون کہ جسم چسپری کو برداشت نہیں کرتا۔ اس لیے چربی اور روغن والی غذا کی سخت تکلیف پہنچاتی ہیں اور پتا بھی کم زور اور نازک ہو جاتا ہو اور جو درد و کرب غذا کے بعد شروع ہوتا ہے وہ ایک گھنٹے یا اس سے زیادہ در تک پریشان کرتا ہے۔ سوزش کا اس پر کوئی اثر نہیں ہوتا اور کبھی کبھی ڈاکٹر اسے ذرا سا فائدہ ہو جاتا ہو۔ جو لوگ بچنے کے مرض کہنہ میں مبتلا ہوتے ہیں ان پر کسی وقت بھی درد و کرب کا شدید حملہ ہو سکتا ہے۔ اور اس بیماری میں پتھری کے باعث اور بھی پیچیدہ علامتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ پتے میں اگر پتھری پڑ جاتی ہے تو یہ سنگ

ہونے میں تو یہ صورت حال پیدا ہو جاتی ہے۔ بچنے کے شدید اور سمیت آمیز امراض عام طور پر چھڑ اور عمر رسیدہ لوگوں میں پیدا ہوتے ہیں اور عورتیں بھی بڑی تعداد میں ان کا شکار رہتی ہیں۔ اب تک اطمینان بخش طریقے پر اس امر کی تحقیقات نہیں ہوئی ہے کہ خورد و پخت نامی اجسام پتے میں کیوں کر داخل ہو کر اس پر حملہ کر دیتے ہیں۔ سب سے زیادہ ظاہر راستہ یہی دکھائی دیتا ہے کہ آنتوں کے حصہ اور پتے کو کو ملاسنے والی جرنالی ہے اسی کے ذریعہ صفرا کے ساتھ یہ مسموم مادے داخل ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ خون کی دھاروں کے ذریعہ بھی اس طرح کی سمیت کے پہنچنے کا امکان موجود ہو کیوں کہ اکثر یہ دیکھا گیا ہے کہ پتے کا اوپری حصہ اندرونی سطح سے مقابلتا زیادہ مسموم ہوتا ہے۔ دوران خون کے ساتھ سمیت پہنچانے والے ذرائع میں یہ چیزیں شامل ہیں۔ دانت، لوزہ الحلق، ناسوری پھوڑے اور کوئی مقامی خرابی۔

پتے کی بیماری کے ہلکے ہلکے حلقے اس طرح بھی ہو سکتے ہیں کہ مریض ان کا خیال نہ کرے اور انھیں معمولی درد شکم سمجھ لے لیکن پتے میں جو مخصوص سمیت پیدا ہوتی ہے، اس کا پہچان لینا کسی طبیب کی ہر آنکھوں کے لیے مشکل نہیں ہو۔ اس سے جو حالت پیدا ہوتی ہے وہ تیزی سے ترقی کرتی ہے اور پیٹ کے اوپر کے حصے میں شدید درد ہوتا ہے اور ساتھ ساتھ متلی بھی ہوتی ہے اور تھکائی۔ بخار بھی اس کا ایک لازمہ ہو جو کبھی کبھی ۵۰ ڈگری فارن ہائٹ تک پہنچ جاتا ہے۔ سب سے پہلے اس کا علاج طبی طریقوں پر کیا جاتا ہے۔ اور مریض کی پوری نگرانی کی جاتی ہے۔ عام طور پر اسی سے افادہ ہوتا ہے اور عمل جراحی کی نوبت نہیں آتی۔ اس بیماری میں اپنے مرض کی تشخیص خود کرنا اور اس کا علاج بھی خود ہی کرنا ہمیشہ خطرات سے معمور ہوتا ہے۔ جلد از جلد کسی اچھے طبیب سے اس کے متعلق مشورہ کرنا چاہیے۔

بچنے کی بیماری اگر پرانی ہو جائے تو اس کے مننے یہ ہو کہ کہ سمیت کے باعث اس میں ایک کہنہ زندگی حالت پیدا ہو جاتی ہے اور اس کی اندرونی دیوار میں تبدیلی ہونے لگتی ہو جس سے اکثر جگر کا فضل بھی خراب ہو جاتا ہے اور منانے میں پتھری بھی پڑ جاتی ہے۔ پتے کا پرانا مرض بہت عام ہے اندازہ کیا گیا ہے کہ وہ تمام عورتیں جو چالیس برس کی عمر سے گزر چکی ہیں اور کئی بچے پیدا کر چکی ہیں، پتے کی بیماری میں کم و بیش مبتلا

ریزے "اس نالی میں بھی قیام پذیر ہو جاتے ہیں۔ جو صفرا کو انٹوں کے اقبہ کی طرف پہنچاتی ہے۔ اس لیے کبھی کبھی جگر اور پتے سے صفرا کے نکل چلنے کا راستہ ہی مسدود ہو جاتا ہے اور اس صورت حال سے مرض برفان پیدا ہوتا ہے۔

اگر پتے کا کہنہ مرض پیچیدہ نہ ہوا ہو تو اس کا علاج بزر بزر طب بھی ہوتا ہے اور بزر بزر جراحات بھی۔ کچھ دنوں تک سرخوں کا یہ خیال تھا کہ پتے کا مرض خواہ کسی قسم کا ہو سیتے گو نکال دینا ہی بہتر ہو۔ لیکن بعد کو یہ نظریہ بدل گیا اور اس طریقہ علاج کے تمام نتائج پر اچھی طرح غور کیا گیا تو یہ معلوم ہوا کہ جس پتے کے اندر پتھری نہ ہو سرخوں سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا اور طبی طریقہ علاج بہر صورت قابل ترجیح جو اس خیال کا سبب یہ بھی ہو کہ پتے کی بیماری میں صرف مقامی علاج بہت نفع بخش نہیں ہوتا۔ چوں کہ پتے میں ورم ہو جانے سے صفرا کے راستے اور جگر بھی متاثر ہوتے ہیں اور بعض حالات میں مسموم ہو جاتے ہیں اس لیے ان تمام حالات کا علاج یکجا ہی طور پر ہونا چاہیے اسی لیے اب بہت سے جدید ماہروں کا بھی خیال یہ ہے کہ اگر ورم شدید در در و کرب ہوتا ہو اور پتے میں "سنگ ریزے" نہ پڑ گئے ہوں تو ہرگز اسے شتر جراحات سے چھڑانا نہیں چاہیے۔

پتے کے مرض کہنہ کا طبی علاج دو طریقوں سے کیا جاتا ہے۔ (۱) اصلاح غذا (۲) ادویہ۔ جو شخص پتے کی کہنہ سمیت کامر نہیں ہوتا ہے وہ اپنے تجربات کے باعث اتنا ضرور معلوم کر لیتا ہے کہ بعض غذائیں اس کو شدید نقصان پہنچاتی ہیں اور تکلیف پیدا کرتی ہیں۔ اور بعض دوسری غذاؤں کے کھانے سے اس کو تکلیف نہیں ہوتی۔ عام طور پر روغن کنی غذائیں ایسے مریض کے لیے ہمیشہ تکلیف دہ ہوتی ہیں جن غذاؤں کو ترک کر دینا چاہیے ان کی فہرست یہ ہے:-

چربی اور روغن دالی تمام غذائیں، تلی ہوئی چیزیں، اندھے، مکھن، تیل، کریم، مٹھے اور چربی دار مرغ کا گوشت، مچھلی، پنیر، کریم، دالے شوربے اور اس کریم وغیرہ بعض مریض ایسے ہوتے ہیں جو کھڑی سی مقدار میں مکھن یا سائی سفنم کو لیتے ہیں۔ مگر شدید حملوں میں اس سے پرہیزی بہتر ہے۔ یہ فہرست مکمل نہیں ہے۔ مریض کو یہ ترغیب دینی چاہیے کہ وہ اپنے تجربات سے معذرت رساں اور مفید غذاؤں میں امتیاز کرے اور اول الذکر کو ترک کر دے۔ اس بیماری میں ہر طرح کی تلی ہوئی غذائیں اور پکوان وغیرہ قطعاً ممنوع ہیں۔

چوں کہ پتے کے کہنہ ورم کے ساتھ ساتھ جگر میں کچھ نہ کچھ حسرتی غرور ہوتی ہے، اس لیے مریض کی غذا میں "کاربوہائیڈریٹ" والی یعنی شکر کی غذائیں زیادہ ہونی چاہئیں صرف یہی نہیں کہ شکر اور دوسری کاربونی چیزیں زیادہ آسانی سے برداشت کی جاسکتی ہیں بلکہ وہ جگر کے ضرر رسیدہ خلاصہ کو بھی یقینی فائدہ پہنچاتی ہیں۔ سبزیاں چوں کہ عام طور پر کمزوری اور درد کرب نہیں پیدا کرتیں اس لیے پتے کے مریض کی غذائیں اس کے کافی اجزا موجود ہونے چاہئیں۔ ان کی تیسری مریض کی پسندیدگی و رغبت کے مطابق ہو سکتی ہو مگر یہ خیال رکھنا چاہیے کہ ایک توان میں مسلسل نہ ڈالے جائیں، دوسرے اگر سلاڈ کی صورت میں بعض کچی سبزیاں کھا کر جائیں توان میں روغنی اشیاء، یاروغن زیتون وغیرہ کبھی نہ ملایا جائے۔ ایسی چیزوں کے بدلے لیوں کا رس ملا لینا بہت مفید ہوگا۔

بعض معالجین نے اس مرض کے علاج کے متعلق ایک مختلف نظریہ قائم کیا ہے۔ وہ چربی دالی اور روغن دالی غذائیں زیادہ مقدار میں دیتے ہیں مگر ان کے ساتھ ساتھ ایسی دواؤں استعمال کرتے ہیں کہ ان کا اچھی طرح سفنم ہونا یقینی ہو جائے۔ یہ بات بہت معقول معلوم ہوتی ہے کہ بعض مریض اس طریقہ علاج سے خاطر خواہ فائدہ اٹھاتے ہیں، اس لیے کھاتوں کے خطے میں پہنچ کر یہ چوبیاں اور ان کے ساتھ وہ ادویہ جو ان کے انتھام کو یقینی بناتی ہیں، پتے کو سیکھڑی میں اور اس کو اس لائق بناتی ہیں کہ وہ جمیع شدہ مسموم صفرا کو باہر نکال دیں۔ اس غذا میں یہ چیزیں شامل ہیں:-

خوب روغن دار دودھ، مکھن، کریم اور اندھے۔ اوپر کہا چکا ہے کہ اس مرض کی تشخیص خود کرنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے بلکہ ماہرانہ طبی مشورہ حاصل کر لینا چاہیے اس امر کو ذہن نشین کر لینا چاہیے کہ پتے کی پرانی بیماری کے طبی علاج میں کوشش یہ ہوتی ہے کہ پتے سے اور جگر سے صفرا کی زیادہ مقدار نکل کر امعائی رقبہ میں پہنچے یہ مقصد بہترین طریقہ پر کیوں کر حاصل کیا جاسکتا ہے اس کا معلوم کرنا اس وقت تک دشوار ہوتا ہی، جب تک مریض پر کچھ تجربات نہ کیے جائیں، اس لیے جن مریضوں کو پتے کی غیر پیچیدہ بیماری ہوتی ہے ان کا امتحان پہلے روغن کنی غذائیں ملے کر کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد چربی دالی غذائیں دی جاتی

تکلیف سے غش آجاتا ہے۔ عام طور پر یہ درد پتے کے علاقہ سے شروع ہو کر دائیں مونڈھے کی چوڑی ہڈی تک پھینا ہے۔ اگر اس تکلیف کو دور کرنے کے لیے دوائیں نہ دی جائیں تو یہ درد کئی کئی گھنٹوں تک سستا ہے۔

پتھری کی حالت یہ ہے کہ وہ پتے کو چھوڑ دینے کے بعد پھر بھی پتے میں داخل ہو سکتی ہے یا جگر کی طرف سے آنے والی صفرا کی نالی میں مقیم ہو جاسکتی ہے۔ موصلاً ذکر حالات میں صفرا کے افراز کا راستہ بالکل بند ہو جاتا ہے۔ کبھی یہ پتھری اتنی چھوٹی ہوتی ہے کہ آنسو کی نالی میں پہنچ جائے، مگر ایسا بہت کم ہوتا ہے۔ یہ ضروری نہیں کہ تمام پتھریاں شدید درد پیدا کریں مگر کوئی پتھری اتنی چڑی ہو سکتی ہے کہ پورا پتہ اس سے بھر جائے۔ ظاہر ہے کہ اتنا بڑا پتھر پتے سے نکلنے کی کوشش نہیں کر سکتا اور نہ حرکت کر سکتا ہے مگر اس سے دوسری قسم کی پیچیدگی پیدا ہوتی ہے جو سرجری کے ذریعہ دور کی جاسکتی ہے۔ معمولی پتھروں کا علاج بھی علی جراحی کے ذریعہ کیا جاسکتا ہے۔ مگر یہ ضرور نہیں ہے کہ پتھری کے تمام مریضوں پر عمل جراحی کیا جائے اس کے بہت سے مؤثر اور مفید طبی علاج موجود ہیں۔ پتے کے بعض کہنے امراض میں ایسا بھی ہوتا ہے کہ پتھری سے کوئی خاص تکلیف وہ علامت پیدا نہیں ہوتی ایسے مریضوں کے پتے کو کبھی نشتر سے نہیں چھیننا چاہیے۔ اس لیے کہ صفرا کی نالی اور جگر میں بھی کہنے سمیت موجود ہونے باعث آپریشن کے بعد بھی خراب علامتیں دور نہیں ہوتیں۔ علی جراحی صرف ایسی حالت میں ہو سکتا ہے جب طبی طریقہ علاج کامیاب نہ ہوا ہو۔

جامع الصنعت

صنعت و حرفت کی بہترین تالیف ہے۔ گھر کی ہر ضرورت اس کے ذریعہ سے پوری کی جاسکتی ہے۔ معمولی سراپے سے بڑی سے بڑی تجارت کی جاسکتی ہے۔ آپ اپنے لیے آج ہی منگائیے۔ قیمت صرف ایک روپیہ (دعہ ملنے کا پتہ)

مکتبہ زکریا، کوچہ کاشغری، دہلی

ہیں۔ اس کے بعد دونوں میں سے جو طریقہ زیادہ سودمند ثابت ہوتا ہے اور درد کو کم کرنے کے حلوں میں اتفاق پیدا کرتا ہو اسی کو اس وقت تک جاری رکھا جاتا ہے جب تک کہ مریض شغایاب ہو کر معمولی غذائیں کھانے کے لائق نہ ہو جائے۔ بعض پتے جو بہت زیادہ خراب و مسموم ہو چکے ہوتے ہیں، اس علاج سے مستفید نہیں ہوتے اس لیے ان پر عمل جراحی کی ضرورت پیدا ہو جاتی ہے۔

پیچیدہ صورت حال میں لینے پتھری کے ساتھ پتے کی خرابی اس کہنے مرض کی ایک عام علامت ہے۔ ان "سنگ ریزوں" کی بناوٹ کے لیے تین عناصر ضروری خیال کیے جاتے ہیں:-

(۱) صفرا

(۲) صفرا میں "کولسترول" لینے سبب مادے کا کثیر

اضافہ۔

(۳) پتے میں صفرا کا قیام پیر رہنا اور باہر نہ نکلنا۔

ان میں آخری عنصر پتے کے عمل کو سب سے زیادہ ناقص کر دیتا ہے۔ پتے کی غشائی دیوار کی مسموم حالت کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اس میں صفرا کا زیادہ پانی جذب ہونے لگتا ہے۔ ظاہر ہے کہ ایسی صورت میں صفرا بہت زیادہ غلیظ اور مرمر ہو جاتا ہے اور اسی سبب پتھری کی قلمیں بننے لگتی ہیں۔ ان سنگ ریزوں کی بناوٹ اور ترکیب کی صحیح نوعیت کے متعلق اب تک کوئی فیصلہ نہیں کیا گیا ہے اور ہم اس کی تشریح بیان نہیں کر سکتے کہ دبے پتلے آدمیوں میں یا بچوں میں یہ پتھریاں کیوں شاذ و نادر پائی جاتی ہیں اور معمولی اور معتدل پتے میں کبھی کبھی کیوں بننے لگتی ہیں۔

پتھری پڑنے کی علامتیں بالکل طور پر سنگ ریزوں کے تعین مقام پر منحصر ہیں۔ جب تک کہ پتھری پتے کے اندر بے حس و حرکت رہتی ہے، مریض کی تکلیف بالکل غیر پیچیدہ اور ہلکے پتے کے مرض کی سی ہوتی ہے۔ لیکن درد کو کم کرنے میں پیدا ہوتا ہے جب پتھری حرکت کر کے جگہ بدلنے لگتی ہے۔ نقل مکان کرنے والی پتھری سے صفرا کی نالی کی اندرونی جھلی میں جو خارش اور سوزش پیدا ہوتی ہے اور اس کے عضلات کو تیزی سے سکڑاتی ہے جس کا نتیجہ شدید درد کی صورت میں نمودار ہوتا ہے اور مریض کے لیے یہ درد سخت ایذا رساں اور ناقابل برداشت ہوتا ہے کبھی کبھی ایسا ہوتا ہے کہ مریض کو اس

معلومات

ایٹم بم

صرف دو بموں نے لاکھوں آدمیوں کو ہلاک کر دیا اور لاتعداد انسانوں پر عرصہ حیات تنگ کر دیا

دامن انسانیت پر ایک خمش نادرغ

لوگ یہی جنہوں نے اس ہول ناک بم کے پھٹنے وقت کچھ بھی محسوس نہیں کیا۔ مگر اب وہ مر رہے ہیں۔ یہ ظاہر کوئی سبب نہ ہونے ہوئے بھی ان کی صحت جواب دہ بنے لگی۔ ان کی بھوک ختم ہو گئی، ان کے بال گر گئے، ان کے جسم پر نیلے رنگ کے داغ دھبے نمودار ہو گئے اور ان کے منہ ناک اور زبان سے خون جاری ہو گیا۔

پہلے پہل ڈاکٹروں نے مجھ سے یہ کہا کہ ان کے خیال میں یہ عام کمزور اور احتیاج کی علامتیں ہیں۔ انہوں نے ان مریضوں کو حسب عادت جیاتین "الف" کے انجکشن دینے شروع کیے۔ مگر اس کا نتیجہ سبب ہی ہول ناک ہوا۔ انجکشن کی "سوئی" سے پیدا کیے ہوئے سوراخوں کے پاس سے مریض کا گوشت سڑا شروع ہوا۔ یہاں تک کہ جسم کے بڑے بڑے رقبے سڑ گئے اور ایک مریض بھی نہ بچ سکا۔ سب کے سب ہلاک ہو گئے۔

سب سے مریض ایسے تھے جن کے جسم پر اینٹ پتھر یا لوہے کے کسی آڑے ٹکڑے کے حملہ سے سمولی سی خواش لگ گئی تھی مولانا کو بہت جلد اچھا ہو جانا چاہیے تھا مگر وہ صحت یاب نہیں ہو رہے تھے۔ وہ کسی شدید بیماری میں مبتلا ہو گئے تھے ان کے موٹروں سے خون آنے لگا۔ بھردہ خون ہی کی تے کرنے لگے اور آخر کار سب کے سب مر گئے۔

ڈاکٹروں نے مجھ سے کہا کہ یہ تمام عجیب ادھوناک حالات اس ٹیڈیا کی تاب کاری، کی پیداوار ہیں جو "ایٹم بم" کے ذریعہ "یورینیم کے ذرہ" کے پھٹنے کے باعث فضا میں پھرتے اور شعلہ انگن ہو جاتی ہے۔ اب تک کسی کو اس نے آند

یہ تو سب کو معلوم ہے کہ صرف دو "ایٹم بموں" دذاتی ہوں، کے ذریعہ امریکہ نے جاپان کو فتح کر لیا۔ پہلا بم جاپان کے بڑے شہر ہیروشیما پر اور دوسرا مسمضی اور تجارتی مرکز ناگاسکی پر گرایا۔ اس دو ہی نے صرف ان دونوں شہروں ہی کا نہیں بلکہ سارے جاپان کا خاتمہ کر دیا۔ ان بموں سے پیدا ہونے والے اثرات انسانی زندگی اور صحت کے کیسے زبردست اور خطرناک دہم ہیں، اس کا اندازہ اب تک بہت کم لوگوں نے کیا ہے۔ ان سے بہت سی ایسی ہلاکت آفرین بیماریاں پیدا ہوتی ہیں جو صرف مریضوں ہی کو نہیں بلکہ ڈاکٹروں اور معالجوں کو بھی اپنا شکار بنالیتی ہیں اور ان کے خطرناک نتائج اس قدر دیر پا ہیں کہ کئی ماہ تک بیماریوں اور اموات کا سلسلہ جاری رہتا ہے۔ ان دونوں شہروں کے حالات جو ذیلی میں درج ہیں انسان کے لیے ایک درس عبرت ہیں۔

ہیروشیما:۔ انگلستان کا اخبار "ڈیلی آپرس" وہ پہلا اخبار تھا جس کا نامہ نگار اس شہر میں بیماری کے ایک ماہ بعد پہنچا تھا اس نے جو دکھا وہ یہ تھا کہ ایک "ایٹم بم" کے گرنے کے بعد ایک بڑی مدت گزر چکی ہے مگر اب تک اس تباہ شدہ شہر میں لوگوں کے مرنے کا سلسلہ جاری ہے۔ عام تباہی کے متعلق وہ لکھتا ہے:۔ میں نے دیکھا کہ تین میل تک سرخ رنگ کا لہر اور کھنڈر پڑے ہوئے ہیں صرف یہی وہ چیز تھی جو اس شہر کی سڑکوں، عمارتوں، گھروں، فیکٹریوں اور انسانوں میں سے ایک ایٹم بم نے باقی چھوڑا تھا۔ چون کہ ہیروشیما میں کوئی راستہ باقی نہ رہا تھا۔ اس لیے اس نامہ نگار کو کھنڈروں پر سے گزر کر ہسپتالوں تک جانا پڑا وہ لکھتا ہے:۔ ہسپتالوں میں ایسے

حرب یعنی ایٹم بم کے ان مضر صحت اور مہلک اثرات کا علم نہ تھا۔

اس نامہ نگار نے محسوس کیا کہ بیرونی ماضی کی ماضیاں ایک خاص قسم کی بوجھیلی ہوئی ہے جس سے پہلے کسی اس کی ناک آشنا نہیں ہوئی تھی۔ لوگوں کا خیال ہے کہ یونینم کے ذرہ کے پھٹنے کے باعث جو ریڈیائی اشعاع زمین کے اندر جذب ہو جاتا ہے اسی سے یہ بودار زہریلی گیس پیدا ہوتی ہے۔ اب جو لوگ باقی رہ گئے ہیں وہ اپنے چہروں پر "ماسک" (کیمیائی نقاب) لگا کر بھرتے ہیں۔

حادثہ کے وقوع پڑی آبادی اس بم کے پھٹنے کے باعث یکایک ہلاک ہو گئی اس کے علاوہ اس کے پیدا کیے ہوئے مرض آئرن اثرات سے لوگوں کی موت کی تعداد تقریباً ایک سو دو زائد بتائی جاتی ہے۔ نامہ نگار موصوف کا خیال ہے کہ جو لوگ بم پھٹنے کے وقت فوراً مر گئے وہ بہت خوش نصیب تھے وہ لوگ یا تو ذراتی حرارت سے جل کر خاکستر ہو گئے یا زیادہ دیر ہو کر صفحہ ہستی سے ناپید ہو گئے۔ لیکن جو لوگ اس "بم" کی پیدا کی ہوئی بیماریوں سے مر رہے ہیں ان کی موت کا بہت ناک منظر دیکھا نہیں جاتا۔

"ایٹم بم" کے حملہ کے بعد جاپان میں جتنے ڈاکٹر بھی موجود تھے وہ سب کے سب بیرونی ماضی دیے گئے تھے تاکہ بیماروں کی مصیبتیں دور کریں۔ لیکن یہ ڈاکٹر خود ہی بیمار ہو کر مستقبلے مصیبت ہو گئے۔ بم کے گرینے دو تین ہفتہ بعد تک یہ حال رہا کہ اس پر نصیب اور تباہ شدہ شہر میں کوئی ڈاکٹر بھی ٹھہر نہ سکا۔ ان کو فوراً ہی دو دروازہ دوران سرد اور طرح طرح کی دوسری شکایتیں پیدا ہونے لگیں۔ اگر کوئی پھر یاد دل کر لیا کہیں پر کاٹ لیتا تھا تو جسم کا وہ حصہ متورم ہو جاتا تھا اور زخم اچھا نہیں ہوتا تھا۔ ان کی قسمت بھی فوراً ہی خراب ہونے لگی تھی۔ مزید برآں ان کو جلد ہی یہ بھی معلوم ہو گیا کہ بیرونی ماضی کا پانی اس بم کے پھٹنے کے کیمیائی اثرات کے باعث زہریلا ہو گیا ہے اور پینے کا پانی کہیں دست یاب نہیں ہے۔ آج بھی اس شہر میں جو پانی استعمال ہوتا ہے اس کا ہر قطرہ دوسرے شہروں سے لایا جاتا ہے۔ اور وہاں کے لوگ اب تک بیمار اور خوف زدہ ہیں۔

لنگاسکی - کچھ دیر ہوئے لنگاسکی پر "ایٹم بم" گرنے کے اثرات کے متعلق ایک اطلاع شائع ہوئی تھی جس

میں یہ تحریر تھا کہ اب تک اس کی پیدا کی ہوئی بیماریوں کے باعث چند آدمی ہر ہفتہ مر جاتے ہیں۔ امریکی فوجی میڈیکل فسر مقیم جاپان، کپتان ہربرٹ ہورن کا بیان ہے کہ اگر بم کے حملہ کے وقت یکایک تیس چالیس ہزار آدمی مر گئے اور بعد کے چھ مہینوں کے اندر لوگ بیماریوں کے باعث بھی اسی تعداد میں ہلاک ہوئے۔ ان بیماریوں میں سب کے سب ان گنا "شعاعوں کے اثرات کا شکار تھے جو ذرات کے اشتقاق سے پیدا ہوتی ہیں۔ انسانی جسم پر "گاما" شعاعوں کے اثرات یہ ہیں کہ ہڈیوں کی بانٹوں کو جلانے کے ساتھ معز استخوان کے خون ساز خلا کو بھی جلا دیتی ہیں۔ اس لیے جو شخص ان حملوں کا شکار ہو جاتا ہو وہ نیا خون پیدا کرنے کی صلاحیت نطفہ گھو دیتا ہے۔ مزید برآں بہت سے مریضوں کی آنتیں جلی ہوئی پانی گئیں اور اس کا کوئی علاج نہ کیا جاسکا۔ اب اس طرح کے مریضوں کے علاج کے لیے امریکن ہسپتال قائم کیے گئے ہیں۔

سرعت پرواز اور انسانی قوت برداشت

پچھلے دنوں ہوائی جہازوں کی سرعت پرواز کا جو گنا قائم ہوا ہے اس سے یہ سوال پیدا ہو گیا ہے کہ انسانی قوت برداشت کتنی ہے اور وہ کس حد تک اس تیزی رفتار میں ہوائی جہاز کا ساتھ دے سکتا ہے۔ ایک زمانہ وہ تھا جب کہ طیارے کے موجود اسی کو بڑی کامیابی سمجھے جاتے تھے کہ ان کا ہوائی جہاز کسی طرح دس میل فی گھنٹہ کی رفتار سے اڑنے لگتا۔ اب طیاروں کی سرعت پرواز دس میل فی منٹ تک پہنچ گئی ہے اور برطانیہ کے ایک ہوائی جہاز "کلوکسٹر میڈیور" نے چھ سو میل فی گھنٹہ سے بھی کچھ زیادہ پرواز کی جو یہ کارنامہ اس وقت اور بھی حیرت انگیز ہو جاتا ہے جب ہم یہ خیال کرتے ہیں کہ آواز کی رفتار ۷۶۰ میل فی گھنٹہ ہے یعنی یہ کہ ہوائی جہازوں کی سرعت پرواز اب آواز کی سرعت رفتار سے قریب تر ہو جاتی جا رہی ہے۔

اسی سے یہ طبی مسئلہ پیدا ہو گیا ہے کہ انسان اپنی زندگی اور اپنی صحت کو محفوظ رکھ کر کتنی تیزی سے پرواز کر سکے گا اور اس کی قوت برداشت کی انتہا کیا ہے۔ ۲۲ سال گزرے بعض مشہور اور سربراہانہ سائنس دانوں نے یہ انتہا دیا تھا کہ انسان کا جسم ۲۰۰ میل فی گھنٹہ سے زیادہ سرعت رفتار کو برداشت نہیں کر سکتا اور اس سے بھی زیادہ

بھی گئی ہیں جو برہمنی غذاؤں کی کمی کے شکار ہو گئے ہیں خود امریکا کی گھریلو مزدوریات کے متعلق ڈاکٹر جونس کہتے ہیں کہ جن علاقوں میں لوگ زیادہ تر کے آئے پوز زندگی بسر کرتے ہیں بنولے کا آٹا پر دھینوں کے اعتبار سے ان کی غذائی سطح کو بلند کر دے گا۔ ان کی دریافت یہ ہے کہ اگر ۹۵ فی صدی گیموں کے آٹے میں ۵ فی صدی بنولے کا آٹا ملا دیا جائے تو اس مرکب میں صرف گیموں کے آٹے سے ۱۰ فی صدی زیادہ پروٹین ہوں گے۔

جادو کی مٹی

انگلستان کے مغربی حصہ میں جو ”ویٹ کنری“ کے نام سے مشہور ہے، ساحل کے قریب ایک سفید دریا بہتا ہوا دکھائی دیتا ہے جس کا پانی بالکل دودھ کے رنگ سے مشابہ ہے۔ یہ دریا اپنے منبع سے نکل کر کچھ دور تک بہتا ہوا سندریں گرجا رہا ہے۔ جاننے والے جانتے ہیں کہ یہ ایک قسم کی مٹی کا رنگ ہے جو پانی سے مل گیا ہے۔ اس مٹی کو ”کادین“ کہتے ہیں جو کئی صدی پہلے چین میں پائی گئی تھی اور اسی لیے چینی مٹی بھی جاتی تھی۔ قدیم زمانے سے ”چینی کے برتن“ اسی کے نام سے منسوب ہیں۔ لیکن ابتداء میں یہ چیز دو کے طور پر استعمال کی جاتی تھی اس کے برتن بھری بنائے گئے اور اب اس کا استعمال بہت سے مختلف کاموں کے لیے ہوتا ہے۔ اس مٹی میں بہت سی دوائی خاصیتیں پائی گئی ہیں۔ سچش میں اس کا استعمال مفید ثابت ہوتا ہے اور دم زائدہ یا التهاب زائدہ یا زائدے کے زخم وغیرہ کو نافع ہے۔ مزید برآں گویاں اور مرہم اور پولش وغیرہ بنائے ہیں اس کا استعمال کثرت سے ہوتا ہے۔ مزید برآں کاغذ اور رنگ اور چمڑے اور ربڑ کی صنعتوں میں بھی یہ مٹی استعمال کی جاتی ہے، اور جب ایک خاص ذریعہ سے یہ لعابی شکل میں حاصل کی جاتی ہے تو صابن، غارہ، پوڈر، انرجن وغیرہ بنانے میں بھی کام آتی ہے اسی لیے اس مٹی کو جو بہت سے طریقوں پر کارآمد ہے عام لوگ ”جادو کی مٹی“ کہتے ہیں۔ جزیرہ برطانیہ کے اس علاقہ سے یہ مٹی بڑی مقدار میں ہر سال کیمیا کی سیبوریٹریوں کو بھیجی جاتی ہے۔

دل چسپ بات یہ ہے کہ گزشتہ صدی کے وسط میں نیپال پیش کیا گیا تھا کہ ”ساتھ میل فی گھنٹہ کی سرعت رفتار“ ملک ہے۔ اب سائنس دانوں نے یہ معلوم کر لیا ہے کہ ”سرعت رفتار صرف ایک نسبتی“ یا ”اصنافی“ چیز ہے۔ جو چیز ڈرنے کی ہے وہ ”مرکز گریز قوت“ ہے جو کسی زاویہ یا گوشہ پر ہوائی چیز کے دفعتاً مڑنے کے باعث انسان کو مرکز سے دور کھینچتی ہے اور مزید برآں وہ سمائی جمود و استمرار جو ہوائی جہاز کی رفتار کو تیزی سے بڑھا دینے کے وقت انسان کے عضوی ذماتف کو متاثر کرتا ہے۔ چونکہ انسان کسی ٹھوس اور بے لچک دھات سے نہیں بلکہ ہاتھوں اور جوڑ رکھنے والے لچک دار اعضا سے بنا ہوا ہے اس لیے جس تیزی رفتار کو وہ برداشت کر سکتا ہے اس کی یقیناً کوئی حد ہے جو اب تک دریافت نہیں کی گئی ہے۔ لیکن امید کی جاتی ہے کہ جب مستقبل میں ”راکت طیارے“ پرواز کرتے لگیں گے تو یہ سائنس دان اور بھی زیادہ اہم ہو جائے گا اور ماہرین طب و سائنس اس کا کوئی حل پیدا کریں گے۔

بنولے کا آٹا

پنہ یعنی روٹی کی کاشت کچھ دنوں پہلے تک صرف سوئی کھڑا کر کے اور پنہ دانوں (بنولوں) کو جلانے یا مویشیوں کے لیے غذا فراہم کرنے کا ذریعہ سمجھی جاتی تھی مگر انسانی ”ترقی“ کا اگر آپ اسے ترقی کہہ سکتے ہیں، یہ عالم کہ کئی برس سے بنولے کا تیل (بناسیتی) بھی انسانی غذا میں شامل ہو گیا ہے۔ اب واشنگٹن (امریکا) کی ایک تازہ اطلاع کہتی ہے کہ بنولے سے ایک ایسا آٹا تیار کیا گیا ہے جو بڑی مقدار میں پروٹینوں (لحی اجزاء) کا حامل ہے اور لاکھوں آدمیوں کی غذائی کمی کو پورا کر دے گا۔ اس کا مطلب یہ جو کہ اب بنولے کا آٹا بھی جلد انسانی غذا کا ایک جز بن جائے گا۔ ولایات متحدہ امریکا کے ”ادارہ تغذیہ انسانی و اقتصادیات داخلی“ کے ڈاکٹر ڈی۔ برنز جونس اس آٹے کے متعلق کہتے ہیں کہ اس میں ”پچاس فی صدی پروٹین ہیں، جہلی کی جڑی کی ہے خوش ذائقہ ہے اور صحت بخش ہے“ مزید برآں اب یہ چیز تحقیقاتی دائرے سے گزر چکی ہے اور بنولے کے آٹے کی بڑی بڑی مقداریں امریکا کے ادھار پتہ کے قانون کے تحت میں غیر مالک کو ان لوگوں کی امداد کے لیے

شاہ سوڈن

چھپاسی سال کی عمر میں بھی ٹینس کا نہایت چابکدست کھلاڑی ہو

معلوم ہوتا ہے کہ وہ گویا ایک فولادی انسان ہے جو ہمیشہ رکھکا ہزاروں آدمی شاک ہام کے باہر اس کے عمل کے ٹینس کورٹ میں اسے ٹینس کھیلتا دیکھنے کے لیے آتے ہیں۔ اگر کبھی موسم خراب ہوتا ہے تو وہ رائل ٹینس ہال کے اندر دنی ٹینس کورٹ پر کھیلتا ہے غرض کوئی دن ایسا نہیں جاتا جو بغیر ٹینس کھیلے گزر جاتا ہو۔

پرانی وضع کی بنی ہوئی جیکٹ پہننے، ریکٹ ہاتھ میں لیے گیند کے کورٹ میں گرتے ہی وہ جس قسم کے ہاتھ کا مونچہ ہو اس پر مارتا ہے۔ ہر چند اس کے بعض ہاتھ آج سے بیس تیس سال قبل کے طرز کھیل کی یادگار ہیں لیکن جس جتنی اور قوت سے وہ گیند کو اپنے مقابل کی طرف پھینکتا ہے اور ایسے ایسے زاویوں پر پھینکتا ہے کہ جدید طرز پر ٹینس کھیلنے والے اس کے مقابلے میں اتنی پھرتی اور صحت کاری سے گیند کو واپس اس کی طرف نہیں پھینک سکتے۔

بلاشبہ ملک گنتاف کی درازمی عمر میں اس کی طبیعت جسمانی ساخت کے علاوہ اور بہت سی خصوصیات کو بھی بڑی حد تک دخل ہے، مثلاً۔

اول اس کا جسمانی اور دماغی تناسب و توازن ہے کہ وہ خود بھی بے تکلف اور دھڑلے کو بھی اپنے ساتھ بے تکلف بہرہ ہونے دیتا جس کام کو کرتا ہے اطمینان و سہولت سے کرتا رہتا۔ بظاہر اس کے دماغ پر کام کا کوئی دباؤ پڑتا نہیں معلوم ہوتا کہ جس کے اثر سے اس کے اعصاب و جسم کم زور ہو جائیں۔ اس کی حرکات و سکنات میں اس کے اذکار و گفتار اور طور طریقوں میں ایک گونہ ہم آہنگی اور طمانیت پائی جاتی ہے اپنے جذبات پر اسے اتنا قابو ہے کہ ان میں کبھی طغیانی نہیں آتی۔ ہر قسم کی صورت حال کا مقابلہ وہ اتنی سہولت سے کرتا کہ کہ بڑی سے بڑی بات بھی دوسروں کو غیر اہم نظر آنے لگتی ہے۔ اس کی مزاجی کیفیت میں کبھی فرق نہیں آئے ہاتا۔ میں سمجھتا ہوں کہ اس کے دماغی توازن کو اس کی صحت و درازمی عمر میں بڑی

اگر آپ سوڈن، ناروے اور آکس لینڈ کی داستان پارینہ کی درق گردانی کریں گے تو آپ کو ان ملکوں کی پوری تاریخ میں ایسے بادشاہوں کا تذکرہ ملے گا جو جسمانی اعتبار سے نہایت تندرست، قوی، ہیکل اور مضبوط تھے اور جن کی بہادری کے کارناموں نے آج بھی ان کی قوم کے خون کو سرزد نہیں پڑنے دیا۔ آج بھی سوڈن کے بادشاہ گنتاف نے اپنی زندگی اور علی برتاؤ سے اپنے آباؤ اجداد کی خاندانی روایات کو زندہ و برقرار رکھا ہے۔ اس کی زندگی ان لوگوں کے لیے بھی ایک زندہ عمل نمونہ ہے جو انسانیت کو ابھار کر زیادہ بلند جسمانی معیار پر لانے کے آرزو مند ہیں۔

مذہب دنیا جب اس بادشاہ کو چھپاسی سال کی عمر میں ٹینس چیلے کھیل کے لیے نہایت چست و چابکدست پاتی ہے تو اس کی حیرت و استعجاب کی کوئی انتہا نہیں رہتی۔ یہاں تو چالیس کے بعد ٹینس کھیلنے پر کسی نہ کسی حد تک بندیا عائد ہوتی شروع ہو جاتی ہیں، کجا کہ کسی شخص کا چھپاسی سال کی عمر میں روزانہ بلاناغہ ٹینس کھیلتا۔ بہر حال یہ ایسی بات نہیں کہ اس پر بخاطر پر ابھار جرت نہ کیا جاسکے۔

ملک گنتاف نے حال ہی میں اپنی چھپاسویں سالگرہ ٹینس کا ایک گیم کھیل کر منائی ہو۔ اس ملک میں اب تک کسی بادشاہ نے اتنے سال حکومت نہیں کی اور واقعہ بھی یہ ہے کہ ۳۷ سال سربراہی سلطنت رہنا کچھ کم مدت نہیں ہے کہ لوگ اسے سن کو بے ساختہ ”بہت خوب“ نہ پکارا لھیں۔

ملک گنتاف، بقول کسے پود پود بادشاہ ہے جو فیٹ مجموعہ قد بالکل تیر کے مانند سیدھا ہے جس طرح اس کا جسمانی تناسب درست ہو اسی طرح اس کا دماغی توازن بھی صحیح ہے۔ اہل ملک اس کو قوی و تندرست دیکھنے کے اس قدر عادی ہو چکے ہیں کہ انھیں اس کی موت پر تعجب ہو گیا ایسا

حذرتک دخل ہے کسی حکیم نے بالکل صحیح کہا ہے کہ عصر حاضری دماغی و نفسیاتی بیماریوں میں دماغی کش مکش و حالت گلوگلو کو بدتر کوئی بیماری نہیں ہے۔

دوم، اس کے کھانے پینے کی عادات ہیں۔ وہ نہایت کم خور انسان ہے اور پیٹری، شوربے اور چوپایوں کے گوشت کو ہاتھ نہیں لگاتا۔ سگریٹ بہت کم پیتا ہے۔ بس گاہے گاہے ٹرکش سگریٹ کے پلکے پلکے کش لیتا ہے؛ بادشاہ ہونے کے باوصف وہ پیتا کیا ہے؟ تبوہ و چائے نہیں بلکہ گل بابونہ کا جوشا ہی پیا کرتا ہے اس کی چاہ ہوتی ہے۔ جن نوجوانوں کو وہ ٹینس میں ہرا دیتا ہے ان سے مزاحیہ مریانہ انداز میں کہتا ہے کہ ”اور سگریٹ اور قبوہ نوشی میں زیادتی کرو۔“ بیکیک دپیرٹیاں کھانے کی عادت ہی تو ہے جس نے تمہیں محسوس کر دیا ہے۔“

اپنے نوجوان مہازوں کے سامنے جب وہ بیکوں سے لڑی بھندھی بیٹھیں رکھی دیکھتا ہے تو وہ ان کے اس مذاق پر ہنسنا شروع کرتا ہے اور کہتا ہے ”میری سمجھ میں نہیں آتا کہ تم ان چیزوں کو کھا کیسے سکتے ہو۔“

یہ تو بہر حال حقیقت ہے کہ یہ پیٹری و بیک کھاؤ نہ نوجوان ۸۶ سال تک ٹینس کھیلتا تو درکنار زندہ بھی نہیں رہ سکیں گے۔ ایک مرتبہ ملک گستاٹ نے ایک لڑکی سے گل بابونہ کی بڑی تعریف کی اور اس سے کہا یہ بڑی اچھی چیز ہے۔ تبوہ کے بجائے اسے پیار کرو۔ اس نے برجستہ جواب میں کہا ”کیا فرمایا! گل بابونہ کی چار لیکن اس سے تو میں اپنے بال دھوئی ہوں!“ ملک گستاٹ لڑکی کے اس مذاق سے لطف ماند و زہوا اور مسکرا کر خاموش ہو گیا۔

سوم ملک گستاٹ کا ٹینس سے شغف ہر وہ نہایت باقاعدگی کے ساتھ ٹینس کھیلتا ہے اور اس عمر میں کھیلتا جس میں طبی عہد سبار سے اس کھیل کے مضمرات نہایت واضح ہیں۔

۸۶ سال کی عمر میں ملک گستاٹ کی ٹینس تمام دنیا کے ڈاکٹروں کے لیے ایک معجزہ کر رہ گئی ہے۔ اس لیے کہ ۴۰ اور ۵۰ سال سے تھوڑے عمر والوں کے لیے مستقل طبی مشورہ یہ ہے کہ وہ اس عمر کے بعد ٹینس چھوڑ کر گولف کھیلیں۔ لیکن یہاں اس سے کوئی عکرا آدمی ہے جو کسی طرح ٹینس کا ریکٹ اپنے ہاتھ سے چھوڑنے کو تیار نہیں ہو۔ ڈاکٹروں پر جب ملک گستاٹ کی نظیر دے کر اس خاص سلسلہ میں سوالات کی بوچھاڑ ہوتی ہے تو ان کا چہرہ سرخ ہو جاتا ہے اور ان کا بس نہیں چلنا کہ کسی طرح اس واقعہ کو جھٹلا دیں۔ چنانچہ وہ یہ کہہ کہہ اپنا پیچھا چھڑاتے ہیں کہ بادشاہ ٹینس بس نام کے لیے کھیلتے ہیں۔ وہ تو محض پرانی روایت کو قائم رکھنے کے لیے برائے نام کھیلتے ہو جاتے ہیں۔ کوئی باقاعدہ ٹیم نہیں کھیلتے۔ اور اگر کسی کھیلے بھی تو ڈبلز کھیل لے۔ لیکن ڈاکٹروں کا یہ کہنا قطعی غلط ہے۔ ملک گستاٹ روزانہ نہایت سنجیدگی اور قوت سے ٹینس کھیلتا ہے اور اکثر سنگل کھیلتا ہے۔ ڈبلز نہیں۔ ان ڈاکٹروں کو جب یہ سمجھ میں نہیں آیا کہ ایک ۸۶ سال کا آدمی کیوں کر ٹینس کھیل سکتا ہے تو خواہ مخواہ واقعات سے ہٹ کر تو جھپیں کرنی شروع کر دیں۔ اہل بات یہ ہے کہ ملک گستاٹ ۸۶ سال کی عمر میں اس دھڑ سے ٹینس کھیل سکتا ہے کہ وہ شروع سے جب سے کہ وہ جوان تھا برابر بلا ناغہ یہ کھیل کھیلتا چلا آیا ہے۔ اس کے جسمانی عضلات اس مشقت کے اس قدر عادی ہو چکے ہیں کہ اتنی عمر ہو جانے پر بھی وہ برابر کام دے جا رہے ہیں۔ البتہ وہ ہمیشہ اس کا خیال رکھتا ہے کہ کبھی زیادتی نہ کرے۔ ہمیشہ سے ایک سنج پر کھیلا ہے۔ کبھی اس میں زیادتی کی نہ کی۔ اس کے علاوہ ایک اور بات بھی ہے وہ یہ کہ ملک گستاٹ نے ٹینس ورزش کے خیال سے کبھی نہیں مکمل۔ اس کے جسم پر عضلات کے ٹوٹنے نہیں لگے ہوئے کہ انہیں حرکت میں لانے کے لیے ورزش کرنا

بقیہ مضمون سلسلہ ۱۱

اور دو سرے سرے پر ٹومیتو پیدا ہوتے ہیں۔ یہ انگلستان کو گرائڈن پارک کے ایک مالی کی جدت ہو۔ اس نے دونوں پودوں کا باہمی پیوند لگا کر یہ نیا پودا پیدا کیا ہے جو تین فٹ کی بلندی تک پہنچتا ہے اور جس کے پتلے حصہ میں آلو اور اپری حصہ میں ٹماٹر پھلنے لگے ہیں۔

پوٹومیتو

انگریزی زبان میں آلو کو پوٹیشو کہتے ہیں، اور ”ٹومیتو“ تو آپ جانتے ہی ہیں یعنی ”ٹماٹر“ آپ کو یہ سن کر حیرت ہو گی کہ ان دونوں چیزوں کا مرکب ایک نودخت کی صورت میں نمودار ہوا ہے جسے پوٹومیتو کہتے ہیں۔ یعنی ایک ہی درخت میں ایک سرے پر آلو یعنی پوٹیشو پھلتے ہیں

ہر عقلمند ماں بچہ کھیلے

نوناہال

گھر میں رکھتی ہے

کیونکہ یہ دوا بچوں کے ہر مرض کے لیے

اکسیر ہے :- بدھنمی، دستوں کا آنا،

قبض، بچوں کا نزلہ زکام اور دانت

نکلنے کی تکلیفیں اس سے بہت جلد

رفع ہو جاتی ہیں۔ یہ دوا جدید سائنسی فنک

صہولوں پر تیار کی گئی ہے اور اس میں

وہ اجزا ڈالے گئے جو بچوں کو قوی اور

تندرست بناتے ہیں۔

مفصل پرچہ ترکیب دوا کے ساتھ ہر

قیمت فی شیشی جو ایک عرصہ کے

لیے کافی ہے، صرف آٹھ آنے

ہمدرد دوا خانہ لیویوٹیریز، دہلی

مزدوری ہو — وہ تو محض دماغی تفریح کے لیے کھیلتا ہے۔
اس سے اس کی جسمانی حالت بھی چست رہتی ہے۔ اس کیلئے
اسے بڑی گہری دل چسپی ہے۔ کورٹ میں داخل ہوتے ہی وہ
کیل کے علاوہ کسی دوسری چیز سے دل چسپی نہیں لیتا۔ تمام محالہ
خواہ وہ نجی ہوں یا سلطنت سے متعلق نہایت اہم جیسے کہ ابھی
گزشتہ چند سالوں میں سوڈن کو پیش آئے تھے، ان سب سے
بے تعلق ہو کر اپنی پوری توجہ کیل پر جمادیتا ہے۔ اس کے متعلق
یکہی نہیں سنا کہ کسی روز اس نے ٹینس کے اوقات میں ٹینس
کھیلنے کے علاوہ کوئی اور کام کیا ہو۔ کیبنٹ کے نہایت اہم
اجلاس کے فوراً بعد اسے ٹینس کورٹ کی طرف لپکتے ہوئے
دیکھا ہے۔ ٹینس کے علاوہ وہ ڈراموں اور رقص و سرود اور
فٹ بال اور دوسری قسم کی تفریحات میں بھی محض تماشا ہی
کی حیثیت سے حصہ لیتا ہے۔

ملک گسٹاف صحت کی خاطر مقررہ عادات کا قائل بڑے
سپورٹ، دھوپ میں سیکنا، تبدیلی ہوا اور آرام لینا اس کے
روزمرہ کے وظائف میں داخل ہیں۔ شکار بھی اس کے پروگرام
میں شامل رہتا ہے۔ سنہ ۱۹۴۱ء کے ایک موسم میں وہ تین مرتبہ ہرن کے
شکار کے لیے گیا۔ اس کا پورا خاندان شکار کا نہایت شائق
ہے اور ساہا سال سے برابر اس میں حصہ لیتا رہتا ہے۔

وہ شاید ہی کبھی بیمار پڑا ہے اور اس کی عہد سلطنت
میں ایک سے زائد کاہنیں بنے اور ٹیٹے رسوبیٹن کے
باشندے اسے اپنے ملک کے بڑے بادشاہوں میں شمار
کرتے ہیں۔ بحیثیت ناروی شاہ کے وہ روایات میں بالکل
پورا اترتا ہے اور اسے اپنے ملک اور دوسرے ملکوں کے اپنے
دلوں کے لیے بلاشبہ ایک قابل تقلید نمونہ کہا جاسکتا ہے۔

الطالع

جن حضرات کا منبر خریداری ختم ہے ان
کا چندہ ختم ہو گیا ہے۔ ازراہ نوازش آئندہ
سال کے لیے چندہ بذریعہ منی آرڈر بھیج کر ممنون
فرمائیں۔

خیر اندیش :- مینجر ہمدرد صحت، دہلی

مزاج کی طبی قدرت

ایک ضرب المثل ہے۔ ”روزانہ ایک قہقہہ ڈاکٹر کو دور رکھتا ہے۔“ اس کے معنی ظاہر ہیں۔ یعنی سہی کا عمل انسان کو بہتر بناتا ہے۔ اس طبی حقیقت کو انسانی جسم و دماغ کے تمام ماہرین واقف ہیں۔ سہی انسان کے وظائف اعصاب پر اچھا اثر کرتی ہے اور قلب اور بھینٹوں کو خشک مگر بخشنے والی ہے۔ اس مضمون میں زیادہ تر مزاج کے دماغی اثرات پر بحث کی گئی ہے۔

ہمدرد صحت

مرکز نہ کریں تو ہمارے پاس ان دماغی بیماریوں کو وجود ہی لانے کا وقت ہی نہیں ہوتا جو کاپلی اور تنگ نظری کی پیداوار ہیں جس چیز کو ”سنگ“ یا عام بولی میں ”بد دماغی“ کہتے ہیں وہ کسی خود غرضانہ سبب یا خود بینی سے پیدا ہوتی ہو اور پھر دماغ پر غراب و عمل پیدا کرتی ہے۔ اب طبی دنیا میں بہت سی ایسی مثالیں ہمارے سامنے آتی ہیں جب کہ دماغی علاج کے ماہروں نے اپنے مریضوں کو صرف یہ مشورہ دیا ہے کہ وہ جائیں اور اپنا خیال کبھی نہ کریں۔ بلکہ اپنی ذات کی طرف سے خیال ترک کر کے دوسروں کی طرف اچھا خیال کریں اگر اس کے بعد کسی قسم کی دماغی پیچیدگی اور خوف زدگی آپ کو نشانے تو میرے پاس آئیں۔ وہ آپ کا علاج کو دیں گے۔

چونکہ دماغ کا قاذور اور بیرونی تصور زندگی کا قاذور ایک دوسرے کا تابع اور ایک دوسرے پر منحصر ہے اس لیے انسان کے اچھے اوصاف کی بڑی قدر و قیمت اس چیز میں ہو کہ وہ ایک شخص کو دوسرے لوگوں کے ساتھ معقول مشقت میں منسلک کر دیتے ہیں۔ اس اعتبار سے ایک مفید ترین صفت حقیقی خوش طبعی اور مزاج اور ذوق طراقت بھی ہے مزاج ایک بہت ہی نازک، سبک اور لطیف چیز ہے اور اس کا ادراک ہم پر ایک گہرا اثر ڈالتا ہے۔

یہ بات عام طور سے دیکھی جاتی ہے کہ سینے اور کسی لطیف یا مضحکہ انگیز چیز سے لطف اندوز ہونے کی صلاحیت ان ہی لوگوں میں زیادہ سے زیادہ نمایاں ہوتی جو خود اہانت اور تحقیر کے مالک ہوتے ہیں۔ مذاق کو یا کسی چیز کے طریقاً یا مضحک پہلو کو آنا فانا سمجھ لینے اور اس سے لطف اندوز ہونے کے لیے بڑی ہوشیاری جتنی اور چوکتے

تساہل کا لوجی، یعنی نفسیات نفس کا مقصد یہ ہے کہ انسان کی دماغی دنیا خود اپنی حالت پر مطمئن اور پرسکون رہے اور ماہر دماغ معالج کی کوشش یہ ہوتی ہے کہ جس طرح کوئی اچھا طبیب جسم کا علاج کرتا ہے اسی طرح وہ ذہنی اور دماغی حالات کے نقائص کو دور کرے۔ اب تک علمی تحقیقات کے میدان میں چند عصبیات سے ”دماغ“ ایک ناقابل حل اور خود معقول ہی کے دماغوں کو چکا دینے والا مسئلہ بنا ہوا ہے، لیکن نہ تو اس کے عمل کے تمام صحیح راستے معلوم کیے گئے ہیں اور نہ اس کے متعلق عام یا کلی نظریے قائم کیے جا سکے ہیں جو حوں علی نفسیات کی ترقی ہوگی یعنی علم سے عملی میدان میں کام لینے کی زیادہ راہیں پیدا ہوں گی نفسیات کا علم ہی اپنے حقیقی مقصد سے قریب تر ہوتا جائے گا۔ یہ کیا ہے؟ یہی کہ انسان کے دماغی وظائف اس قدر منظم اور باہم مربوط و متوازن ہو جائیں کہ اپنی انتہائی صلاحیت و قابلیت کے ساتھ کام کرنے لگیں۔ جیسے وقت گزرتا جائے گا جسم اور دماغ دونوں کا مطالعہ ایک مشترک سائنس بن جائیگا اور اس کو علم انسان کہا جائے گا۔ اور اس سے بھی بالاتر ان روحانی اور عقلی طاقتوں کا علم ہوگا جو ہر انسان کی داخلی اور خارجی زندگی پر محرکاتی کوئی ہیں۔

ہم اپنی دماغی حالتوں کو منظم کرنے میں ان اہم نفسی صفتوں سے بھی مدد لیتے ہیں جن کو ”حسن سیرت“ یا احسن خلق اچھائیوں سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ مثلاً ایما ڈارسی، دیبری، مہرانی، نیک وی وغیرہ ایسی خوبیاں ہیں جو ہمارے دماغ میں اچھن اور پیچیدہ احساسات کی پیدائش کو روکتی ہیں اور خوف و اذہام کی ترقی ہیں ایک موثر ”بریک“ کا کام دیتی ہیں۔ یہ بالکل ظاہر ہے کہ اگر ہم اپنی ذات کو صرف خودی و خود غرضی کی طرف

گو یا صورت حال کا ہی "خارجی" پہلو اور "نامکن" ہونے کا احساس وہ چیز ہے جو ایک متوازن دماغ کو ہنسی اور قہقہہ کی طرف رجوع کر دیتا ہے اور "داخلی" سکون بخشتا ہے۔

اس سلسلے میں یہ اچھی طرح سمجھ لینا چاہیے کہ حقیقی مزاج و ظرافت لطیفہ گوئی و خوش طبعی میں اور طعن و طنز و عثرات و کتہ چینی میں بہت بڑا فرق ہے۔ پاکیزہ اور بے ضرر مذاق کے ذریعہ کسی مضحکہ نگیز صورت حال کو نمایاں کرنا اور کسی پر کوئی بھتی کتا اور جھپٹا ہوا طنزیہ اعتراض کو دینا قطعاً دو جداگانہ چیزیں ہیں۔ ایک میں ذکاوت و لطافت کا حسن ہوتا ہے۔ دوسرے میں دل آزاری کا عنصر موجود ہوتا ہے۔ ناممکنات کی دنیا اس لیے مضحکہ نگیز ہوتی ہے کہ ہم ان حالات سے دل بہلاتے ہیں یا تفریح حاصل کرنے میں جو واقعیت سے خارج ہیں اور جن کی کوئی اصل موجود نہیں ہے۔ لیکن طعن و طنز میں ہم ان لوگوں کا مذاق اڑاتے ہیں جو حقیقی انسان ہیں، اس لیے ترش کلام ہونا یا انک سبوں چڑھانا، دماغ کے متوازن اور تین درست ہونے کا ثبوت نہیں ہے۔ بلکہ اس سے خود اپنی ذات میں کسی کی کسی احساس یا تعصب یا غیر معتدل مزاج و طبیعت کا اظہار ہوتا ہے۔

مزاج اپنی لطیف اور دلچسپ ترین شکل میں صرف یہی نہیں بتاتا کہ ہمارے گرد و پیش کی اشیاء میں کون سی چیزیں بے تکلی، غیر منطقی اور مضحکہ نگیز ہیں، بلکہ ہمیں خود اپنی دماغی حالت کا صحیح اندازہ کرنے کا بھی موقع مہیا کرتا ہے۔ اس کے ذریعہ ہم خود اپنی دماغی صلاحیتوں کی جانچ کر لیتے ہیں۔ اس لیے جو شخص خواہ مرد ہو یا عورت (خود اپنی خامیوں اور کوتاہیوں پر نہیں سکتا ہے۔ یعنی دوسرے الفاظ میں یہ محسوس کر سکتا ہے کہ اس میں بعض چیزوں کی کمی ہے تو وہ کبھی دماغی علاج کو ماننے والا مریض نہیں ہو سکتا۔ اور جو مزاج سے متاثر نہیں ہوتا وہ یہ ثابت کرتا ہے کہ اس میں معقول و نامعقول کے امتیاز کی صلاحیت نہیں ہے +

خریداران ہمدرد صحت سے التماس
ہو کہ خط و کتابت کے وقت اپنے
خریداری نمبر کا حوالہ ضرور دیا کیجیے

ہن کی ضرورت ہوتی ہے۔ مزاج کے اصل کتہ کو فوراً تاویلنا بڑی تیزی کا عمل ہے۔ جو لوگ کاہل، کند ذہن یا غبی ہوتے ہیں وہ اس خوب صورت نکتے تک نہیں پہنچ سکتے۔

لیکن یہ سمجھ لینا چاہیے کہ مزاج کا اندازہ کرنے کی قابلیت صرف ذہانت ہی تک محدود نہیں ہے۔ اس کے دوسرے اہم پہلو بھی موجود ہیں جو صحت دماغ سے تعلق رکھتے ہیں۔ مزاج اور لطیف ظرافت کی حقیقی قدر یہ ہے کہ اس کے ذریعہ دماغی علاج کا ہر اپنے مریض کے دماغ میں دنیا کی چیزوں کی منظم و مربوط اور صحت افزا تصویر داخل کرنے کی کوشش کرتا ہے، مثلاً مزاج درحقیقت "غیر متوازن" چیزوں کا آئینہ دار ہوتا ہے اور جب ہم ایسی چیزیں پر ہنستے ہیں تو اس کے معنی یہ ہوتے ہیں کہ غیر متوازن حالات کو مضحکہ نگیز سمجھ کر ہم اس کے مقابلے میں اپنے دماغی توازن کو درست کر رہے ہیں۔ اسی "متوازن دماغ" اور غیر متوازن اشیاء کے مقابلے کا دوسرا نام مزاج یا ظرافت ہے اور اسی میں دماغی علاج کا طبی راز موجود ہے۔

ہنسی کا اصل اور خوش طبعی کا احساس، بیرونی غیر متوازن عالم کو ہمارے سامنے بے اصل اور مضحکہ انگیز ثابت کرتا ہے یعنی مزاج و ظرافت کا ادراک حاصل کر کے ہم یہ ظاہر کرتے ہیں کہ جو چیز بے ربط، نامناسب، بے عمل اور بے موقع ہو اور باقی دنیا سے صحیح رشتہ میں منسلک نہیں ہے اس کو کھنچے اور محسوس کر لے کی قابلیت ہم میں موجود ہے۔ اس لیے یہ عقل و ادراک جس قدر زیادہ ہوتا ہے۔ ہم اس کے "برعکس" یعنی معقول، متناسب اور مربوط چیزوں کو اسی قدر زیادہ سمجھ سکتے ہیں اور اس کا ادراک و شعور حاصل کر سکتے ہیں۔

موازنہ و مقابلہ کی یہی صلاحیت مزاج کو ایک دماغی مفوی دوا کی حیثیت دیتی ہے۔ یعنی "ربط و منظم" اور "بے ربطی و انتشار" میں امتیاز کرنے کی جو معجز طاقت یا استعداد ہم میں موجود ہوتی ہے اس کو بروئے کار لانی ہے اور طاقت عمل عطا کرتی ہے جو چیزیں صحیح اور منطقی طریقہ پر آپس میں مربوط و منسلک ہیں ان کی قدر و قیمت سمجھنے میں ہمارا دماغ ترقی کرتا ہے جب مرکز یا تھیم میں کسی مغزے کو عجیب و غریب مضحکہ نگیز لباس پہن کر ٹھٹھول کرتے ہوئے دیکھتے ہیں تو سب سے پہلے ایک بے جوڑ پن "یا بے تکی پن" کا خیال ہمارے دماغ میں آتا ہے اور اسی کے بعد ہم اپنی دماغی بے ربطی (اگر بے ربطی موجود ہے) کی طرف رجوع ہو کر اسے دماغ سے باہر نکال دینا چاہتے ہیں

پیادوں کی بغاوت

سلسلہ گزشتہ

ازدی۔ ایم۔ کیلر، ایم۔ ڈی۔

مترجمہ:۔ مویو اقبال حسین ایم۔ اے۔

سابقہ قسط کا خلاصہ

گراش! تاناس ہی جائے ان کم بخت پیادوں کا۔ ڈرائیور کی زبان سے بریک پر ایک ہلکا سا پاؤں اڑتے ہوئے نکلا۔ گاڑی کی رفتار میں بہت خفیف سافری آیا، اور ایک سکند میں پھر اپنی اسی رفتار سے ڈرتے بھرتے لگی۔

ڈرائیور نے ایک پیادہ عورت کو جو اپنے آٹھ سالہ بچے کا ہاتھ پکڑے بہت دور سے پایادہ تھکی ہاری چلی آرہی تھی، موڑنے نیچے کھل کر لماک کر دیا۔ لڑکے کو عورت نے موٹر کے نیچے آتے آتے نالی میں جھکا دے دیا تھا جس کی وجہ سے وہ تونج گیا تھا لیکن اس کی ماں کا کام تمام ہو چکا تھا۔ جب اس کی ماں کی نال میں موٹر چلی گئی تو وہ لڑکا نالی میں سے باہر آیا۔ اپنی ماں کی لاش کی طرح سڑک سے ایک طرف کھینچا اور ایک دن اولیک رات اس کے پاس سے نہیں ملا۔ بالآخر بھوک نے اسے بے تاب کر دیا اور وہ پہاڑوں پر سے گزرتا ہوا جنگلوں میں غائب ہو گیا۔ لیکن جس وقت وہ جا رہا تھا موٹروں کے خلاف وہ جوش انتقام سے لبریز تھا، اس کا سارا جسم تھر تھرا کا رہا تھا۔ گویا وہ زبان حال سے کہہ رہا تھا کہ وہ اپنی ماں کے قتل کا انتقام لیے بغیر نہیں ماریں گی۔ ساری دنیا موٹر بازی کے خط میں مبتلا ہو گئی تھی۔ تہذیب کا تقاضا تھا کہ بیدل چلا ہی نہ جائے۔ لیکن جیسے جیسے موٹروں کا رواج بڑھتا گیا لوگوں کی ٹانگیں سولختی گئیں۔ فورڈ کے جانشینوں نے گھر کے اندر چلنے پھرنے کے لیے بھی چھوٹی چھوٹی مشینیں بنادیں۔ تاکہ لوگ گھریں بھی ہاتھ پاؤں لانے کی زحمت سے بچ جائیں۔ یہ سب کچھ پچاس ساٹھ سال میں نہیں ہوا۔ بلکہ رفتہ رفتہ صدیوں میں جا کر ہوا۔ پہلے سینے کے طریقوں کے ساتھ قانون بھی بدل گیا۔ زندگی میں تیز رفتاری آگئی۔ آہستہ روی ایک جرم ہو گیا۔ چنانچہ پیدلیوں میں سے اب کوئی باقی نہ تھا۔ اکا دکا کہیں دور دراز پیادوں کی بلندیوں پر بھی بلبریں کی طرح کوئی نظر آ جاتا تو آجانا ورنہ مہذب امریکا میں مخلوق مٹ چکی تھی۔ اس لیے کہ استیصال پیدلی ایکٹ کے پاس ہونے کے بعد جہاں کہیں بھی کوئی پیدلی نظر پڑا اسی لمحہ جان سے گزرا دیا گیا۔

انسان کی یہ ہمیشہ سے خصوصیت رہی ہے کہ آب و ہوا کی ناموافق گرویش و دیگر حالات کی ناسازگاری کے علی الرغم اس نے کسی نہ کسی طرح اپنی ہستی کو برقرار رکھا ہے۔ پیدلیوں کے استیصال کا قانون نافذ ہونے کے باوجود پیدلیوں کی کچھ تعداد اب بھی باقی تھی۔ ان کا سردار اسی آٹھ سالہ لڑکے کا پڑپوتا تھا جس نے اپنی ماں کی لاش سے جدا ہونے وقت جوش انتقام کا اظہار کیا تھا۔ وہ اوزرک کے پہاڑوں میں رہتے تھے اور تہذیب جدید کی تمام نعمتوں سے محروم ہونے کے باوجود انھوں نے اپنی ایک باقاعدہ ریاست بنالی تھی۔ ان کا حاکم ہمیشہ ملہوتا تھا۔ موجودہ حاکم کا نام ابراہیم ملہوتا تھا۔ یہ لوگ جاہل نہ تھے۔ نہایت عاقل اور حالات و معاملات کو سمجھنے والے تھے۔ ان میں سوچ بھی تھی۔ کالج کے پروفیسر بھی تھے اور قانون و فقہ کو ماہر بھی۔ زراعت اور جنگلوں میں شکار پر ان کی گزراقت تھی۔ اس سے جو وقت بچتا وہ اپنی ان سطحوں میں گزارتے جہاں انھوں نے اس جنگل ہی میں بنالی تھیں۔ ان کے پاس موٹروں بھی تھیں اور دفن و دفن اپنے

پاؤں بازہر دشمن کی سر زمین میں جا سوسی کے لیے بھی جاتے تھے۔ وہ سب کے سب ایک ہی مقصد کے لیے جی رہے تھے اور وہ یہ تھا کہ ہم ایک روز واپس مزدور جائیں گے۔

اس وقت امریکا میں خاندان ہیسلر کا بڑا دورہ دورہ تھا۔ امریکی سیاست پر وہ بری طرح چھائے ہوئے تھے۔ وہ اس قدر پڑے اور قوت کے مالک سمجھے جاتے تھے کہ سارا امریکا ان کے اشارے پر نچتا تھا۔ وہ جس کو چاہتے تھے وہ صدر منتخب ہوتا تھا۔ ولیم ہیری ہیسلر اس خاندان کا نمائندہ تھا۔

اس کے ہاں ایک لڑکی تھی جو بڑی ہو کر پیدل چلتی تھی۔ موٹر اور مشین پر سوار ہو کر چلنے سے اسے سخت نفرت تھی ہیسلر اسے دیکھ دیکھ کر سخت متفکر ہوتا تھا کہ آخر اس لڑکی کا ہو گا کیا۔ اس کے علاج کے سلسلہ میں ہزاروں تجویزیں ماہرین کی جانب سے آئیں۔ لیکن ایک بھی قابل قبول نہ تھی۔ ان ماہرین میں سے ایک بوٹمر پروفیسر کو ہیسلر نے اس لڑکی کی تعلیم کے لیے مقرر کر دیا۔ پروفیسر نے ایک روز ہیسلر سے پوچھا، آپ نے کبھی اپنے خاندان کی ہسٹری کا بھی مطالعہ کیا ہے؟ آپ کو معلوم ہے اس لڑکی میں کس کس کا خون شامل ہے؟

اس نے اپنی ناواقفیت کا اظہار کیا۔ لیکن اس نے یہ بتایا کہ ابھی ایک کتب فروش نے اس کی اجازت سے ان کے خاندان کی ہسٹری طبع کرائی جو۔ وہ کتاب پروفیسر نے منگا کر دیکھی اور مطالعہ کرنے بعد بتایا کہ آپ کے انقلابی جد امجد کا نام ابراہیم ملر تھا۔ آپ کے پردادا کی ایک بہن تھیں انھوں نے ابراہیم ملر سے شادی کر لی۔ ابراہیم ملر کی زندگی نے زیادہ عرصہ وفانہ کی۔ وہ اور اس کی بیوی سخت مستم کے پیدلی تھے۔ چنانچہ ابراہیم ملر کی وفات کے بعد جب استیصال پیدلی ایکٹ پاس ہو گیا تو ان کی بیوہ اپنے آٹھ سالہ لڑکے کو ہمراہ ملک سے فرار ہو رہی تھی کہ راہ میں ایک موٹر ڈرائیور نے اسے کچل کر ہلاک کر دیا۔ آپ کی لڑکی اپنے اباؤ اجداد پر گئی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس کی ٹانگیں اتنی ہی لمبی ہوئی ہیں جتنی کہ پیدلیوں کی ہوتی ہیں جب حال یہ ہے تو اب اس کا کوئی تدارک نہیں ہو سکتا۔ جو کیجیے سمجھ کر کیجیے۔ بہر حال یہ آپ کی لڑکی ہے جو اس کی خوشنہیں ہوں وہی آپ کی ہونی چاہئیں۔ اسے ٹانگیں سنبھال کرنے دیجیے۔ غالباً یہ درختوں پر چڑھے گی، دریاؤں میں تیرے گی اور میدانوں میں خوب دوڑے گی۔

کردوں گا۔ لیکن اس سچی کی تنہائی کا کیا علاج ہو گا مجھے تو ات دن ہی نگر کھائے جا رہا ہے۔

”شاید پڑھنا لکھنا سیکھنے کے بعد وہ تنہائی نہ محسوس کرے۔“

ہیسلر اور بوٹمر پروفیسر نے یہ ایک وقت اس لڑکی کی طرف دیکھا۔

”ہیں! یہ کیا کر رہی ہے؟“ ہیسلر نے پوچھا۔

”پروفیسر اس کی حرکات کے متعلق تم مجھے ادروں سے کچھ زیادہ جانتے معلوم ہوتے ہو۔ ہتھارے علاوہ میں اب تک جن لوگوں سے ملا ہوں وہ بیچارے اسے دیکھ کر ہکا بکا سے رہ جاتے ہیں۔“

”اس وقت یہ کو درہی ہے۔ کیا یہ عجیب بات نہیں ہے کہ اس نے آج تک کسی کو کو دتے نہیں دیکھا لیکن یہ پھر بھی تو کو درہی ہے۔ میں نے خود بھی آج تک کسی کو کو دتے

ہیسلر نے ایک ٹھنڈا سانس بھر کر کہا؟ یہ ہے اس تمام قصہ پر کا لب باب، بس تو ہمارے خاندان کا تو خاتمہ ہو گیا۔ اس بندریا سے کون شادی کرے گا خواہ یہ کتنی بھی ذہین ہو۔ بہر حال آدمیت سے تو خارج ہوگی۔ ہاں تو آپ کا یہ خیال ہے کہ یہ کسی دن درختوں پر بھی چڑھے گی۔ اگر یہ بات سچ تو پھر بلاشبہ میرے لیے جنم نہیں میرے اپنے گھر میں بن جائیگا۔ لیکن وہ اپنی زندگی سے خوش کتنی ہے!“

”ہاں یہ صحیح ہے اگر تہقہوں کو علامت خوشی تسلیم کیا جائے۔ لیکن کیا یہ بڑی ہونے اور سن بلوغ سے گزرنے کے بعد بھی ایسی ہی رہے گی؟ اسی طرح سفتی کھلتی رہے گی؟ وہ دوسروں سے بالکل مختلف ہوگی، اس کے ساتھ کون کر کھیلے گا۔ یہ صحیح ہے کہ اس پر استیصال ایکٹ کا نفاذ میں نہیں ہونے دوں گا۔ میری پوزیشن اسے ایکٹ کی زد سے بچا لے گی اور اس کے خاطر میں چاہوں گا تو اس ایکٹ ہی کو منسوخ

کہ میں پیدل چلتی ہوں اور ادھر سے ادھر جانے کے لیے اپنی ٹانگیں استعمال کرتی ہوں۔“

ہیسلر نہایت ہی نیک و بھلا دارباپ تھا۔ وہ اپنی قسم کے مطابق شروع ہی سے اپنی لڑکی کو ایک گھنٹہ روزانہ دیتا تھا اور اس وقت کو وہ بے کار سمجھ کر ٹھاتا نہ تھا۔ بلکہ اپنی لڑکی پر اتنی ہی توجہ صرف کرتا جتنی وہ اپنے کاروبار کے اہم معاملات میں کرتا تھا۔ اکثر وہ مارگرٹا سے باہل اس طرح گفتگو کرتا تھا جیسے وہ اس کی معصوم اور ہم عمر ہے اور پوری طرح معاملات زندگی کو سمجھتی ہے۔

”بیٹی تم بڑی کمزور لگتی ہو۔“ وہ اس کو تسلی دیتے ہوئے کہتا، ”تمہاری اپنی شخصیت بالکل علیحدہ ہے محض یہ واقعہ کہ تم دوسری لڑکیوں سے کچھ مختلف واقع ہوئی ہو یہ معنی نہیں رکھتا کہ وہ صحیح ہیں اور تم غلط۔ ہو سکتا ہے کہ وہ بھی صحیح ہوں اور تم بھی صحیح۔ انہیں قدرت نے ایسی ٹانگیں نہیں دیں کہ وہ چل پھیر سکیں۔ وہ کاروں میں چلتی پھرتی ہیں۔ تمہیں قدرت نے پوری ٹانگیں دی ہیں۔ تم ان کے بل پر چل پھر سکتی ہو۔ تمہاری خوشنہایت اور جسمانی ساخت بھی ہم سے قدرے مختلف ہو۔ لیکن ایسا محسوس ہوتا ہے کہ ہماری نسبت تم زیادہ صحیح و سالم ہو۔ پروفیسر نے مجھے چوڑے زلمے کی تصویریں دکھائی ہیں ان میں لوگوں کی ایسی طاقت درج تھیں جو تو تمہیں جیسی کہ تمہاری ہیں جب حال یہ ہے تو ہم یہ کیسے کہہ سکتے ہیں کہ آج جو کچھ ہماری ٹانگوں کی حالت ہے یہ ترقی یافتہ حالت ہے یا تزلزل گرفتہ۔ بعض اوقات جب میں تمہیں کودتے اور دوڑتے ہوئے دیکھتا ہوں تو مجھے تم پر رشک آتا ہے اور میرے دل میں یہ آرزو پیدا ہوتی ہے کہ کاش میرے بھی ایسی ہی ٹانگیں ہوتیں تو میں بھی اسی طرح کلیلیں کرتا پھرتا۔ کیا یہ واقعہ نہیں ہے کہ ہم سب بھلائے مقابلے میں محتاج ہیں۔ اپنی روزانہ ضروریات زندگی کو پورا کرنے کے لیے مشین کے دست نگر ہیں۔ تم جہاں چاہو جاسکتی ہو اس کے بعد تمہیں اور کس چیز کی ضرورت ہے؟ نیند اور غذا؟ سودہ تم خود حاصل کر لیتی ہو۔ دن بھر کھینچنے، کودنے اور پڑھنے لکھنے کے بعد تم رات کو تنگ کر خوب سوئی ہو اور پرندوں کا شکار کر کے تازہ گوشت کھاتی ہو۔ میں سمجھتا ہوں اس مشینی زلمے میں بھی ایک طرح سے تم فائدے ہی میں ہو۔ ہاں ایک فرق ہے وہ یہ کہ تم چار میل فی گھنٹہ کی رفتار سے چلتی ہو جب کہ میں ایک گھنٹہ سو میل سے زائد طے کر لیتا ہوں۔“

نہیں دیکھا، لیکن میں نے بتا دیا کہ یہ کیا حرکت ہو۔ دراصل میں نے ایک بہت پرانی کتاب میں بچوں کو اچھلتے کودنے دیکھا ہے اسے دیکھ کر میں بتا سکتا۔“

اس گفتگو کے بعد بوڑھے پروفیسر کو ہیسلر نے اپنی بچی کی تعلیم کے لیے مشورہ کر لیا۔ اس کی ڈیوٹی یہ بھی تھی کہ وہ پیدلیوں کے بچوں کے حالات کا پرانی کتب سے مطالعہ کرے تاکہ اسے معلوم ہو کہ وہ کس طرح اپنے ہاتھ پاؤں استعمال کیا کرتے تھے۔ پھر اسی طرح وہ اس لڑکی کو بھی سکھائے اور تربیت دے۔ اس بچی کی جسمانی ورزش وغیرہ کی دیکھ بھال بھی اسی کے ذمہ تھی۔ وہ اپنی پرانی کتب سے ورزشوں اور کھیل کود کی تصویریں نکالتا اور اسے دکھاتا تھا تاکہ وہ انہیں دیکھ دیکھ کر نقل کرے اور خود بخود دیکھ جائے۔ کچھ ہی دن بعد اس لڑکی نے بہت کچھ سیکھ لیا۔ وہ گیند سے کھیلنا سیکھ گئی رسی پر سے بھی کودنے لگی۔ اور رقص بھی کرنے لگی اور اچھل کر وہ باکسی بائس کو بھی عبور کرنے لگی۔ پڑھنے پڑھانے میں بھی وہ بوڑھا پروفیسر کی کئی گھنٹے صرف کیا کرتا تھا اور ہمیشہ اس جملے سے شروع کرتا تھا۔

”دیکھو یہ وہ طریقہ جس طرح وہ لوگ کیا کرتے تھے“
دقتاً وقتاً ہیسلر اپنی لڑکی کی خاطر دوسری ہمسایہ لڑکی کو مدعو کرتا تھا اور انہیں پارٹی میں بلاتا تھا۔ وہ لڑکیاں بھی خوش اخلاقی سے پیش آنے کی کوشش کرتی تھیں اور مارگرٹا ہیسلر بھی ان کے ساتھ بڑی اچھی طرح ملتی تھی۔ لیکن یہ پارٹیاں زیادہ دن نہیں چلیں اور ناکامیاب رہیں دوسری لڑکیاں سب اپنی اپنی کاروں میں آتیں اور سب کام کاج بھی انہیں میں بیٹھے بیٹھے کرتیں۔ غرض بہت وقت انہیں میں سوار تھیں۔ بظاہر وہ خوش اخلاق بننے کی کوشش کرتی تھیں لیکن ان کی آنکھیں اور آپس کے اشارے بازوؤں سے ان کی بھی بڑی حقارت ظاہر ہوئے بغیر نہیں رہ سکتی تھی۔ مارگرٹا بے وقوف نہ تھی کہ ان اشارے بازوؤں اور کن انکھیں کو نہ سمجھ سکتی، چنانچہ اسے اپنی ہمسایہ لڑکیوں کے اس سلوک پر سخت اذیت ہوتی اور ان کے جانے کے بعد وہ اکثر پھوٹ پھوٹ کر روئی تھی۔

”تو تمہیں اور لڑکیوں کی طرح کیوں نہیں بن سکتی؟“ وہ اپنے باپ سے اسی حالت میں پوچھتی، ”کیا ہمیشہ ایسا ہی ہوتا رہے گا۔“ باجان، شاید آپ کو معلوم نہیں کہ یہ لڑکیاں جن کو آپ میرے خاطر ملائے ہیں مجھ پر اس وجہ سے ہنسی ہیں

لیکن اباجان! میری یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ آخر میں اس قدر تیز چلنے کی کوشش ہی کیوں کروں۔ آخر اس کی ضرورت ہی کیا ہے؟

”میں یہ بات تمھاری زبان سے سن کر ہمیشہ حیران ہوتا ہوں کہ آخر تم تیز اور جلدی جانا کیوں پسند نہیں کرتیں، ایسا معلوم تھا ہے کہ تم نے ایسے بابا و اجداد سے ٹانگیں ہی ورہ میں نہیں لیں، بلکہ خواہشات جی لی ہیں یعنی تم ٹانگوں ہی کے اعتبار سے دنیاؤں میں ہو بلکہ اپنے خیالات و خواہشات کے اعتبار سے بھی صدیوں ہم سے پیچھے ہو۔ تم اور بھی عجیب عجیب حرکتیں کرتی ہو۔ پروفیسر نے مجھے بتایا کہ تم نے نئے نئے ہتھیار جو گھر میں ہیں انھیں استعمال نہیں کرتیں، بلکہ تم نے کسی عجائب گھر سے ایک تیز اور کمان منگوائی ہے اور تم اس سے پرندوں، مرغابیوں اور بطخوں کا شکار کرتی پھرتی ہو۔ وہیں جنگل ہی میں آگ جلا کر تازہ پرندے کو بھون کر کھا جاتی ہو اور اپنے پروفیسر کو بھی کھلاتی ہو، کیا یہ دنیاؤں سے نہیں ہے بس یہ چیز میری سمجھ میں نہیں آتی۔“

”واہ ابا! — میری یہ تعداد آپ کی مرکب اور مصنوعی غذاؤں سے ہزار درجہ بہتر ہے۔ ذرا پروفیسر سے تو پوچھیے۔ وہ کہتے ہیں کہ پرندوں کے گوشت کے تازہ رس کے استعمال سے توانیما طاقت آچلی ہے، اور وہ جوان ہونے جارہے ہیں۔ ہیسٹر کو یہ سن کر بے ساختہ ہنسی آگئی۔“

”یعنی تم بس وحشی ہو۔ کسی طرح ایک وحشی سے کم نہیں۔“

”دیکھ واہ ابا! میں کچھ پڑھ سکتی ہوں!“

’ہاں یہ تو میں بھی جانتا ہوں۔“ اچھا جاؤ خوب کھیلو، مجھے کوئی اعتراض نہیں۔ مجھے صہل میں جو فکر ہے وہ تمھارے ہی جیسے ایک اور وحشی کی تلاش ہی، تاکہ تمھارا کوئی تو زندگی کا ساتھی ملے لیکن انسانوں کے میں اب تک بالکل ناکام رہا۔“

”کیا آپ کو یقین ہے کہ دنیا میں میرے علاوہ اور کوئی ٹانگوں والا ہے ہی نہیں؟“

”ہاں جہاں تک میری تلاش و معلومات کا تعلق ہے اس حد تک تو میں یقین کے ساتھ کہہ سکتا ہوں۔ ۵ سال سے میرے ایکسٹنڈ ہنڈ دنیا کے گوشہ گوشہ میں پھر رہے ہیں سوائے سائبیریا اور تاناری علاقہ کے جہاں کچھ پیدلی اور ٹانگوں والے پائے جاتے ہیں باقی کسی جگہ نہیں ہیں۔ سو ان کو یہاں بلانا ناممکن ہے۔ کوئی نہ بلاؤ پھر بن مانسوں اور بندروں میں تمھیں رکھوں گا۔“

”اباجان میں ایک شخص کو اکثر خواب میں دیکھا کرتی ہوں۔“ لگی نے ذرا شر کر کہا۔ ”وہ بڑا اچھا لڑکا ہے اور بالکل میری طرح چل پھر سکتا ہے۔ کیا خواب سچے بھی ہوتے ہیں؟“

ہیسٹر نے مسکرا کر کہا، ”خدا کرے یہ صحیح نکلے! اچھا۔“

”یعنی مجھے ذرا جلدی ہے اور نہ تو ایک بہت جلد پہنچا ہے۔ کچھ کام ہو تو بتا دو۔“

”اباجان کام تو ہے اک ایسا آدن ڈھونڈیے جو موسم بیاں بنانا سکھا سکتا ہو۔“

”موم بیاں؟ یہ کیا بلا ہے؟“

”وہ دوری اور اپنے گھر سے ایک پرانی کتاب لائی اور اس میں سے یہ عبارت پڑھ کر سنائی۔“

”بھری قزاق اور اس کے ساتھی سوتے وقت موم بتی کی روشنی میں مطالعہ کیا کرتے تھے۔“

”اچھا میں سمجھ گیا۔“ ہیسٹر نے سن کر کہا، ”میں نے ایک جگہ کسی کتاب میں پڑھا ہے کہ کیتھولک چرچ میں اسی قسم کی چیز جلا کرتی تھی۔ اچھا تو تم وہ بنا چاہتی ہو۔ پھر پروفیسر سے ملو اور اس سلسلے میں جس چیز کی ضرورت ہو منگوا لو۔ ہاں ان سے ایک فائدہ بھی ہے کہ جب بجلی خواب ہو جائے گی تو اس وقت انھیں جلا کر کام نکالا جا سکتا ہے۔ لیکن یہاں تو بجلی بھی کبھی قیل نہیں ہوتی۔ خیر پھر بھی گھر میں ہوں گی تو کچھ کام ہی آئیں گی۔“

”نہیں مجھے بجلی کی ضرورت ہی نہیں مجھے تو موسم قیل اور انھیں جلانے کے لیے دیاسلائی چاہیے۔“

”دیاسلائی؟“

”جگہ لگتی ہوں اباجان۔ بعض چیزوں سے تو آپ بالکل ناواقف ہیں۔ میں بہت سے ایسے الفاظ جانتی ہوں کہ آپ نے

باد جو اس قدر دولت و ثروت انھیں کبھی سنا بھی نہیں؟“

”یہ جگہ کہاں بیٹھی تم نے۔ اچھا ہم یہ معلوم کرنے کی کوشش کریں گے کہ موسم بیاں کس طرح بنائی جاتی ہیں۔ تمھارے لیے کچھ بطخیں بھیج دوں؟“

”نہیں نہیں، ہرگز نہیں مجھے تو شکرا رکھیں کر کھانے میں مزہ آتا ہے۔“

”واضح بیٹی تو تو بالکل وحشی انھی ہے۔“

”اباجان! معاف کیجیے۔ اگر میں وحشی مٹھی ہوں تو آپ سب لوگ خود انسان کے متعلق بہت کچھ نہیں جانتے!“

اسی طرح پڑھتے پڑھاتے، کھیلے کھیلے مار گیرا

یہ صورت۔ حال وہاں کبھی کسی کو بھی پیش نہیں آئی۔

جبنا زیادہ بلندی پر مکان ہوتا اس کا اتنا ہی زیادہ کرایہ ہوتا تھا۔ بجلی منزلیوں کے لیے بھی مصنوعی طور پر تازہ ہوا پہنچانے کا بندوبست کیا گیا تھا۔ لیکن بالائی منزلیوں میں بحراوقیا نوس کی تازہ ہوائیں آتی تھیں۔ کھسیوں اور چھوٹوں کا کہیں نام و نشان نہ تھا۔ نیویارک میں اسی قسم کی نئی عمارت کا احداثہ بھی حال ہی میں ہوا تھا اور اس کی سب سے بالائی منزل پر ایک نیا دفتر کھلا تھا۔ اس کے دروازے پر ایک سائن بورڈ پر لکھا تھا، ”نیویارک الیکٹرک کمپنی“ یہ دفتر اعتباراً کہ معیاری تھا اس کے ایک بڑے کمرے میں ایک خاتون اسٹینڈ گراف بھی تھی جو ایک بے آواز مشین پر کام کرتی تھی۔ ٹیلی فون کو جوابات بھی وہی دیا کرتی تھی۔

اس کمرے میں ایک روز جون کے مہینے میں کوئی ایک دو جن کے قریب بیدار ہوئے۔ ان میں سے جو بھی آ رہا تھا یہ سمجھ کر آ رہا تھا کہ بس وہ تنہا ہی مدعو کیا گیا ہے۔ یہاں پہنچ کر یہ لوگ کچھ حیران سے تھے اور انھیں اس ٹینک کے متعلق کچھ شکوک و شبہات بھی ہونے لگے۔ لیکن زبان سے اظہار کوئی نہ کرتا تھا۔ وہاں تین آدمی ایسے بھی تھے جو سہیلر سے حد کرتے تھے اور چاہتے تھے کہ سہیلر کو نچا دکھائیں۔ سہیلر بھی ان کے ارادوں سے واقف تھا اور انھیں دیکھ کر اس کی آنکھوں میں خون اترتا تھا۔ اگر کہیں اسے یہ معلوم ہو جاتا کہ یہ تینوں بھی مدعو ہو تو وہ یہاں آتا ہی نہیں۔ خاتون سٹینڈ گراف انھیں ایک گول میز کے گرد بٹھاتی گئی۔ بیٹھے کیا وہ اپنی خود رفتار گاڑیوں میں بیٹھے رہتے وہاں کرسیوں کی توجہ و رت ہی نہ تھی۔ لیکن وہاں ایک کرسی کی موجودگی پر وہ سب حیران تھے کہ اس قسم کی کرسی کا یہاں کیا کام؟ باقی تمام فریجریٹیک تھا۔ ایسا ہی تخت جیسا ایک جدید ترین دفتر میں ہونا چاہیے۔ اس قسم کی کرسی انھوں نے عجائب خانہ میں تو دیکھی تھی۔ لیکن دفتر میں کبھی نہ دیکھی تھی۔

اس روز پہلا موقع تھا۔ گھنٹہ گھرنے دو کی گھنٹی بجائی ان میں سے ہر شخص نے اپنی اپنی گھڑیوں کو دیکھا۔ ایک آدمی کی بیوری پر بل آئے اس کی گھڑی کچھ منٹ پیچھے تھی۔ ایک ہی لمحہ بعد تمام حاضرین کی بیوریوں پر بل تھے۔ اس اجنبی نے ہمیں ہٹیک دو بجے کا وقت دیا تھا اور وہ وقت پر نہیں پہنچا۔ ہمارا تو ایک ایک منٹ نہایت قیمتی ہے۔

سہیلر ستر و سال کی عمر کو پہنچ گئی۔ دراز قامت، مضبوط، پھرتیلی چہرے کا رنگ ہوا اور دھوپ میں زیادہ پھرتے رہنے کی وجہ سے بھورا پڑ گیا تھا۔ وہ تیر و مکان سے شکا کھلتی تھی اور شلنے کی بہت سچی تھی۔ ہمیشہ شکا رکاکو مت کھاتی تھی۔ موسمِ باری کی روشنی میں مطالعہ کرتی۔ گھر میں قالین بستی اور قدرتی مناظر میں بڑی دل چسپی لیتی تھی۔ اب وہ زیادہ عمر آدمیوں سے ملتی جلتی تھی اور اپنی سب سے بڑی عورتوں سے بہت ہی کم ملتی تھی۔ ملازمین اور ملازموں کی موجودگی کو بس گوارا کر لیتی تھی۔ اپنے استاد پروفیسر سے دو اتنی ہی محبت کرتی تھی جتنی اپنے والد سے۔ اس لیے کہ جو کچھ وہ جانتی تھی اسی پورے شخص کے پڑھانے اور سکھانے کا نتیجہ تھا۔ وہ بھی اب پڑھا ہو چکا تھا اور ادب تک رہتا تھا۔

اب اس کا جی چاہتا تھا کہ وہ سفر بھی کرے۔ نیویارک دیکھنے کی اسے بڑی خواہش تھی لیکن چونکہ اس راہ میں بڑی مشکلات حاصل تھیں، باپ نے اجازت نہیں دی۔ سڑکوں پر وہ چل نہیں سکتی تھیں۔ پیدلیوں کے نہ ہونے کی وجہ سے پڑیوں کا رواج ہی جاتا رہا تھا۔ وہ آخر چلتی تو کیوں کو؟ اس کے علاوہ ابھی دقتیں تھیں۔ اُسے دیکھتے ہی لوگ گھبرا اٹھتے کہ یہ کون جاناؤ آیا۔ یہ کونسی مخلوق لگتی۔ اتنے بڑے شہر میں جہاں صدیوں سے بھی کوئی پیدلی نہ دیکھا گیا ہو کسی پیدلی کا پہنچ جانا گویا بلوہ کو دعوت دینا تھا۔ قانون سے بچانا تو آسان تھا۔ لیکن نیویارک کے لوگوں سے اس کی جان بچانا ممکن نہ تھا۔ ہر چند سہیلر کا فی ہائر اور خود مختار تھا، لیکن وہ بھی اس کے تصور سے ڈر گیا۔ پھر اگر یہ صورت بھی پیش نہ آتی تب بھی سہیلر یہ تو جانتا تھا کہ اب تک تو چند ہی لوگوں اور خاندانوں کو اس لڑکی کا حال معلوم ہے۔ ایک مرتبہ نیویارک چلی گئی تو پھر اخبارات میں شائع ہونے سے کوئی قوت نہیں روک سکے گی اور ملک کے بچے بچے کو اس لڑکی کا حال معلوم ہو جائے گا۔

نیویارک میں متعدد عمارتیں ایک ایک سو منزلیں بلند تھیں۔ سبڑھویوں کا وہاں رواج نہ تھا۔ نہ اس کی ضرورت ہی تھی۔ لیکن احتیاطاً رہنے کی بجائے چکر دار ڈھلوان اور پھیلوان ایسے راستے بنے ہوئے تھے کہ خود چلنے والی گھریلو چھوٹی چھوٹی گاڑیوں میں بیٹھ کر اگر کوئی اوپر جانا چاہے تو جاسکتا تھا یا بجلی کے لفٹ جو آنا فانا سیچے سے اوپر لے جاتے تھے اگر خراب ہوں تو انسان اس پھیلوان نہ بننے کے ذریعہ چلا جائے اگرچہ

کچھ لوگ بچ کر نکل گئے تھے جو آج تک زندہ ہیں۔ ابتدائی زمانے میں جو مقدمات ہم پر چلائے گئے تھے وہ سب ہماری تاریخوں میں ثبت ہیں اور ہم اپنے بچوں کو پڑھاتے ہیں۔ ہم نے ایک بستی بنا کر رہنا شروع کیا تھا اور اب ہماری اجمعی خاصی نوآبادی موجود ہے۔

ہر چند ہماری تعداد کل دو سو نو سو سے زائد نہیں ہو لیکن ہم میں ایک ہی جاہل نہیں ہے۔ ہمارے ساتھ ایک ہی مقصد رہا ہے اور اسی کے لیے ہم اب تک جان توڑ کوشش کرتے رہے ہیں اور وہ یہ کہ ہمیں مذہب دنیا میں واپس آنے اور بسنے کا حق دیا جائے۔ ایک سو سال سے ہمارا مقولہ یہ رہا ہے۔

”ہم مزدور واپس جائیں گے“

”سو آپ لوگوں کو معلوم ہونا چاہیے کہ میں نیویارک میں اس عرض کے لیے آیا ہوں اور سب صاحبان کی کانفرنس بھی اسی ایک عرض کے لیے منعقد کی گئی ہے جہاں میں نے آپ کے مدعو کرنے میں آپ کی دولت و اثر اور قابلیت کا لحاظ رکھا ہے وہاں اس کا بھی لحاظ رکھا ہے کہ وہ آپ ہی کے آباؤ اجداد تھے جنہوں نے بیداریوں کے سہیصل کرنے کا قانون بنایا تھا، آپ کو آج یہ قوت و اقتدار حاصل ہے کہ اگر آپ چاہیں تو اپنے آباؤ اجداد کی غلطیوں اور گناہوں کا کفارہ ادا کر سکتے ہیں۔ ہم بہر حال امریکن ہی ہیں اور آپ ہی کے بھائی بند ہیں آپ سے ہم یہ درخواست کرنے میں بالکل حق بجانب ہیں کہ ہمیں پس بلا لیا جائے۔ کیوں صاحبو! کیا آپ ہمیں واپس آنے کی اجازت دیں گے؟ ہم بہر حال یہاں آکر بھی پیدا ہی رہیں گے ہماری حفاظت کا بھی خاطر خواہ بندوبست کر دیا جائے۔ ہم بہت سے ایسے بھی ہیں جو ہوائی جہاز اور موٹر کاریں چلا سکتے ہیں لیکن ہم ان چیزوں کو استعمال کرنا نہیں چاہتے۔ ہم تو پیدل چلنا چاہتے ہیں۔ اور اگر کبھی ہمارا دل چاہے کہ ہم شاہراؤں پر چلیں تو وہاں بھی بلا خوف جان چل پھر سکیں۔ ہمیں آپ لوگوں سے نفرت نہیں ہے۔ ہمیں تو آپ کو دیکھ کر ترس آتا ہے۔ ہم آپ کی مخالفت نہیں کریں گے۔ آپ کے راستے میں تقبض پیدا نہیں کریں گے بلکہ آپ کا ہاتھ بٹائیں گے اور مل جل کر کام کرنے کی کوشش کریں گے۔“

”ہم جسم و اعضا سے کام لینے کے قائل ہیں۔ ہم اپنے بچوں کو خواہ کچھ بھی سکھائیں خواہ مشین پر کام کرنا ہی کیونہ بتائیں

ایک منٹ بھی نہیں گزرنے پایا تھا کہ دروازہ کھلا اور وہ شخص اندر چل کر آیا۔ وہ سب ہلکا بھکا اور حیران سے رہ گئے۔ اس کا قد، اس کی ہیئت کچھ عجیب سی معلوم ہوئی غرض ان کے لیے نیویارک میں اس نائپ کا انسان ایک عمدہ تھا جو ناقابلِ حل تھا۔

وہ شخص آتے ہی کرسی پر بیٹھ گیا۔ بیٹھنے کے بعد وہ دوسروں سے زیادہ اونچا نہیں معلوم ہوتا تھا۔ اس کا رنگ صبور تھا اور اس کے چہرے پر رونق تھی۔ اس کے مقابلے میں ان سب کے چہروں پر زردی کھنڈی ہوئی تھی۔ اس نے تہہ نشا بانہ انداز میں ان سب پر نظر ڈالی اور بولا:-

”میرے معزز مہانوں! آج آپ سب نے میری دعوت قبول کر کے اس احقر کو جو عزت بخشی ہے اس کی شکرگزاری کے لیے میں اپنے پاس الفاظ نہیں پاتا۔ مجھے صرف کہیے۔ میں نے مدعو کرتے وقت آپ لوگوں کو یہ نہیں بتایا کہ اور لوگ بھی مدعو ہیں۔ میں جانتا تھا کہ اگر میں ایسا کروں گا تو کچھ لوگ میری دعوت میں شریک نہ ہوں گے۔ اور اگر آپ میں سے ایک شخص بھی اس میٹنگ میں شریک ہوئے تو وہ جانا تو یہ میٹنگ اتنی کامیاب نہ ہوتی جتنی میں اسے کامیاب بنانا چاہتا تھا۔“

”اس کمپنی کا نام“ نیویارک الیکٹرک کمپنی ہے۔ یہ نام محض آرٹ ہے تاکہ اصل مقصد صاف نہ ہونے پائے۔ اصل میں یہاں کمپنی وغیرہ کچھ نہیں ہے۔ میں پیدلیوں کی قوم کا نمائندہ ہوں۔ نمائندہ کیا، دراصل میں ہی ان کا صدر ہوں اور میرا نام ایبراہیم ملر ہے۔ کوئی چارٹریس گزری ہوں گی آپ لوگوں کو شاید معلوم ہو کہ کانگریس نے ایک قانون پاس کیا تھا جس کا مفاد یہ تھا کہ تمام ملک سے پیدلیوں کا استیصال کر دیا جائے۔ اس کے بعد پیدلیوں کو ڈھونڈ ڈھونڈ کر قتل کیا گیا اور جتنی جانوروں کی طرح انہیں گولیوں سے اڑا دیا گیا۔ میرے پردادا جن کا نام بھی ایبراہیم ملر تھا۔ وہ چین سلوانیا کے ایک بلوے میں مارے گئے تھے۔ ان کی بیوی پر ایک موٹر کار چڑھا کر ہلاک کر دیا گیا۔ ہماری جانب سے کوئی لڑائی نہیں لڑی گئی اور نہ کوئی نقصان ہوا۔ ہماری تعداد اس وقت ملک بھر میں دس ہزار سے زائد نہ تھی۔ نتیجہ اس قانون کا یہ ہوا کہ چند سال کے اندر اندر پیدلیوں سے ملک صاف ہو گیا۔ کم سے کم آپ کے آباؤ اجداد نے اس وقت یہی سمجھا تھا۔ حالاں کہ

”آپ ہمیں ایک ہفتہ اس سٹے پر غور و خوض کرنے کے لیے دیکھیے۔ اس وقفہ میں ہم رائے عامہ سے بھی متصواب کر لیں گے۔“

”ہنس“ ہیلر نے کہا، ”ہمیں اپنا جواب آج اور ابھی دے دینا چاہیے۔“

”جی ہاں، آپ تو یہ چاہیں گے،“ اس کے دشمن نے تلخی سے کہا، ”آپ کے ابھی جواب دہنے کا سبب تو میں خوب جانتا ہوں۔ اگرچہ اور لوگوں کو اور عام پبلک کو ہمیں معلوم۔“ اس کے لیے تو ”ہیلر نے کہا، ”میں تم سے ابھی طرح سلت لوں گا۔ تو کہیے، کچھ معلوم ہے؟ اچھا تو پھر تو نے ہی مجھے بدنام کیا ہے۔“

”لڑے بیز کو کھٹ کھٹ باتا کر کمرے میں خاموشی ہو چکا اور پوچھا،

”آپ لوگوں کا کیا جواب ہو؟“

ایک شخص نے ہاتھ اٹھایا۔ تاکہ باقی حاضرین اسے بولنے کا موقع دیں۔ اس نے کہا:-

”ہم سب لوگ بیداری کی تباہی سے واقف ہیں۔ ہمیں یقین ہے کہ کوٹہ باز اور بیداری ساتھ ساتھ نہیں رہ سکتے۔ ہم دوسروں کو دہریہ اور بیکل دوسروں کو بیکل۔ یہ جس وادی میں اس وقت رہتے ہیں وہیں رہیں، ہمیں ان سے کوئی تعرض نہ ہو گا۔ میرا اپنا خیال تو یہ ہے کہ یہ شخص جو ہمارے درمیان موجود ہے اگر وہی ان کا لیڈر ہے تو باقی دوسرے لوگوں کو بھی اسی پر قیاس کر لیا جائے۔ یہ جاہل لوگ ہیں اور فتنہ و فساد برپا کرنے والے ہیں۔ اگر ایک مرتبہ ہم نے ان کو یہاں اگلے کی اجازت دے دی تو خدا جانے اس کے بعد یہ اور کیا مطالبے پیش کر دیں گے۔ میرا خیال ہے کہ اس شخص کو فوراً گرفت کر لینا چاہیے۔ ہماری سوسائٹی کے لیے اس کا وجود ایک لعنت ہے۔“

ایک شخص کا بولنا تھا کہ اور لوگوں کی بھی ہمت مند می۔ جب ان لوگوں نے تقریر ختم کر لی تو یہ بات واضح ہو گئی کہ سوسائٹی ہیلر کے وہ سب اس کے خلاف تھے اور اس پر کسی قسم کا بڑی درہم کھانے کے لیے تیار نہ تھے۔

مگران سب کا جواب سننے کے بعد ہیلر کی طرف مخاطب ہوا اور بولا:-

”آپ کا فیصلہ کیا ہے؟“

”میں تو خاموش ہوں اور خاموشی ہی رہنا چاہتا ہوں

لیکن وہ سب کریں گے ہاتھ ہی سے کام۔ ہم خود بھی ہر قسم کی مشینری کو سمجھتے ہیں اور چلا سکتے ہیں۔ لیکن ہم اسے اپنی ستمنا میں لانا پسند نہیں کرتے۔ سیلوں، گھوڑوں اور پائو میوشینوں سے ہم اپنے کام نکالتے ہیں۔ بعض مقامات پر ہم نے پانی سے اپنے دل چلا رکھے ہیں اور لکڑی بھی اسی کی مدد سے چیرتے ہیں۔ تقریباً شکار کھیلنے میں، مچھلیاں پکڑتے ہیں۔ ٹینس کھیلنے میں، دریاؤں اور جھیلوں میں تیرتے ہیں۔ ہم بھی مجذب ہیں۔ ہمیں آپ غیر مجذب نہ سمجھیں۔ اپنے جسموں کو پاک صاف رکھتے ہیں اور اسی طرح ہمارے دماغ بھی پاک صاف رہتے ہیں۔ گندے اور ناپاک خیالات کا ان میں گزر نہیں ہوتا۔ ہمارے ہاں لڑکوں کی ۲۱ سال میں اور لڑکیوں کی ۱۸ سال میں شادی کر دیا جاتی ہے۔ تمام بچے تن درست و توانا ہوتے ہیں شاید ہی کوئی بچہ کم زور ہوتا ہو۔“

”ہم گوشت و ہیز ترکاریاں کھاتے ہیں۔ زمین میں اناج بونے ہیں۔ اب ایسا موقع آگیا ہے کہ ہم اپنی پڑھتی ہوئی آبادی کی دیکھ بھال نہیں کر سکتے اور وقت آگیا ہے کہ ہم آباد دنیا میں آجائیں۔ بس ہمیں تو آپ حفاظت سے بننے کی ضمانت دے دیجیے۔ اور کچھ نہیں چاہتے۔ میں آپ لوگوں کو پندرہ سو چھپے کے لیے دیتا ہوں، تاکہ اس دوران میں آپ لوگ ابھی طرح سوچ سچھ لیں۔ اس کے بعد میں دوبارہ حاضر ہوں گا، اور آپ لوگوں کا جواب معلوم کر دوں گا۔ اگر آپ مجھ سے کچھ سوالات کرنا چاہیں تو میں بخوشی جواب دینے کے لیے حاضر ہوں۔“

یہ کہہ کر وہ کمرے سے باہر کسی دوسری جگہ چلا گیا۔ حاضرین میں سے ایک ٹیلی فون پر پکا۔ لیکن ٹیلی فون کا کارکنا ہوا پایا۔ ایک صاحب دروازے کی طرف چھپے مگر اسے بھی بند پایا۔ وہ قانون استیوگرافرمی غائب ہو گئی تھی۔ کچھ غصہ کا اظہار کر رہے تھے اور ان کی گفتگو میں معقولیت کا شائبہ تک نہ تھا۔ فقط ایک شخص خاموش تھا۔ اور وہ ہیلر تھا۔ ہیلر بے حس و حرکت بیٹھا تھا۔ اس قدر خاموش کہ سارا کا سارا سکارا اس کے ہونٹوں میں جل کر تمام ہو گیا۔

پندرہ منٹ گزرنے کے بعد مرد اپس آیا، کوئی دس بار سوال ان لوگوں نے اس سے کر ڈالے۔ ایک شخص تو اس پر بہت ہی غصہ ہوا۔ آخر میں جب مکمل خاموشی ہو گئی تو لڑے پھر پوچھا۔ ”آپ لوگوں نے میری درخواست پر کیا حور فرمایا۔ مجھے اس کا جواب دیجیئے۔“ ان میں سے ایک نے کہا:-

پھیلا دیتے ہیں تو اس کا اثر یہ پڑتا ہے کہ سوائے عضلاتی حرکات کے تمام مشینی حرکات نامکن الوقوع ہو جاتی ہیں۔ تمام حرکت ایک ہی مرتبہ بند ہو جاتی ہے۔ ہم نے اسے باقاعدہ آزمایا ہے اور چھوٹے پیمانہ پر اس کا امتحان بھی کر لیا ہے یہیں ابھی تک یہ نہیں معلوم ہوا کہ ایک مرتبہ جب ہم اس انرجی کو اس ڈائنامک کے ذریعہ کسی علاقہ میں چھوڑ دیتے ہیں تو پھر اس کو بند کیوں کر کریں۔ ہمیں ابھی تک اس دوا کا توڑ نہیں معلوم۔ ہمارے انجینئر میرے سگنل اور اشارے کا انتظار کر رہے ہیں یہاں سے میں بذریعہ ریڈیو انجین سگنل دوں گا۔ اب تک کی ہماری تمام گفتگو بھی وہ ریڈیو کے ذریعہ سن رہے تھے۔ میں یہاں سے انجین سگنل دوں گا اور وہاں ٹن دبا دیا جائے گا معلوم ہے میرے سگنل کیا ہے؟ وہی ہے جو ہمارا مقولہ ہے کہ

”ہم ضرور واپس آئیں گے“

”اچھا یہ ہے بھلا سگنل؟“ انہیں سے ایک شخص نے ذرا کھسیانا ہو کر کہا، ”اچھا پھر کیا ہوا؟“

”کچھ بھی نہیں“ ہیلر نے جواب دیا، ”مگر ازم مجھے تو اس سگنل کے بعد بھی کوئی خاص بات محسوس نہیں ہوئی۔ ابراہیم ملر کیا کرنا چاہتے ہو؟“

”کچھ زیادہ نہیں“ ملر نے کہا، ”بس سوائے پیدہیوں کے باقی تمام کی ہلاکت! ہمیں صحیح صحیح نہیں معلوم کہ تم زندہ رہو گے یا مر جاؤ گے۔ شہری تو غالباً اپنے اپنے خانوں میں سب ہی مرجائیں گے۔ دیہات وغیرہ میں کچھ لوگ بچ جائیں تو بچ بھی جائیں گے۔“ اسے اسے ”ان میں سے ایک کو ڈرڈی لے لیا“ میں تو ابھی تک کچھ بھی محسوس نہیں کرتا۔ یہ شخص تو پاگل ہے اور خوابوں کی دنیا میں رہتا ہے۔ میں جا رہا ہوں اور فوراً پلیس کو اطلاع کرتا ہوں۔ دیکھو دروازہ کھولو اور ہمیں جانے دو“

ملر نے اسی وقت دروازہ کھول دیا۔

دروازہ کھلتے ہی سب نے اپنی اپنی مشین کو چلاتا چاہا لیکن ایک مشین نے بھی حرکت نہیں کی۔ بڑے پریشان ہوئے کہ یہ کیا ہوا، ان کی مشینیں مردہ کیسے ہو گئیں؟ ایک شخص کو ملر پر اس قدر غصہ آیا کہ اس نے پستول نکال کر فائر کیا لیکن فائر بھی نہیں ہوا۔

ملر نے اپنی گھڑی نکالی۔

”اس وقت دس بج کر چالیس منٹ ہوئے ہیں۔ موٹر بائرن شروع ہو گئے ہیں، اگرچہ انھیں معلوم نہیں ہے کہ یہ کیا

ان سب لوگوں نے جو کچھ کہا آپ نے سن ہی لیا۔ میں ان کے درمیان تنہا ہوں۔ اگر میں آپ کی موافقت میں کوئی رائے دوں بھی تو اس کی کوئی حیثیت نہیں۔“

ملر اپنی کرسی سے اٹھا۔ اور اس نے کھڑکی کے پاس جا کر شہر پر ایک نظر ڈالی۔ بعض اعتبارات سے وہ واقعی نہایت خوب صورت شہر تھا۔ نیچے بازاروں میں اور دوسرے مقامات میں ۲۰ کھڑکے قریب موٹر بائرن اپنی زندگی پیوں پر گزار رہے تھے اسے ان بے ٹانگوں والے شہروں پر ترس بھی آیا، لیکن جب وہ خود ہی اپنا بھلا نہ چاہیں تو اس کا اس میں کیا قصور تھا۔ وہ دوبارہ ان کی طرف متوجہ ہوا اور اس طرح گویا ہوا۔

”میں تو چاہتا تھا کہ زمین سے کام ہو جائے اور سیدی انجینوں کی بجائے آئے۔ ہمارا مشاخوہ زہری نہیں ہے اور نہ ہم جنگ و جدال چاہتے ہیں۔ تم لوگوں نے، جو پبلک کے جذبات سے آگے دن کھینچے ہو، ابھی اپنی گفتگو سے ظاہر کر دیا کہ گورنمنٹ ہمارے ساتھ کیا سلوک کرے گی۔ میں بھی چاہتا ہوں اور آپ لوگ بھی اچھی طرح جانتے ہیں کہ یہاں لوگوں کی حکومت نہیں ہے۔ یہ تو سب بڑے پیمانہ پر ایک مذاق ہے جو مدوں سے ہو رہا ہے۔ مل میں حاکم تو تم لوگ ہو، تم جس کو چاہتے ہو مجلس قانون ساز کو یہ انتخاب کر لیتے ہو۔ پبلک اور عامۃ الناس کا کیا ہے۔ وہ تو تھا کہ اشاروں پر ناچتے ہیں سبھی وجہ سے حکومت سے براہ راست درخواست کرنے کے بجائے میں نے تم لوگوں کو بلایا تھا۔ یہ سمجھتے ہوئے کہ کچھ ہوتا فیصلہ ہو گا وہی حکومت کا ہو گا۔ بہر حال میں چونکہ سمجھتا تھا کہ تم لوگ ہمارے حق میں کس قسم کا فیصلہ کر دے گی اس لیے میں نے ایک مختصر سے کاغذ پر خود ہی آپ لوگوں کی طرف سے لکھ لیا ہے۔ اس میں بس ایک ہی جملہ ہے کہ

”پیدہیوں کو واپس آنے کی اجازت نہیں دیا جاسکتی“ آپ لوگ جب سب اس پر دستخط کر دیں گے تو اس کے بعد میں تم کو بتاؤں گا کہ ہم پیدہی کیا کچھ کر سکتے ہیں“ ہم کیوں دستخط کریں؟ سب سے پہلے شخص نے کہا جو ملر کے دائیں جانب بیٹھا تھا۔

”بہت اچھا یہ لیجئے“ ان الفاظ کے ساتھ ملر نے اس کاغذ کی گولی بنا کر میز کے نیچے پھینک دی۔ بھڑکی دیر وہ بالکل خاموش رہا۔ اس کے بعد جو بولا تو یہ کہا کہ ”ہم نے اپنی اس نوآبادی میں بالکل نئے حوال پر ایک ڈائنامک بنایا ہے۔ وہ بجلی کے زور پر چلتا ہے اور جب ہم اسے چلا کر اس کی انرجی کو

ایک دوسرے کی مدد نہیں کر سکتا ٹیلی فون، تار اور دوسرے تمام ذرائع آمد و رفت ختم ہو گئے۔ میرے پاس تو بالٹو کوتر ہیں جن کے ذریعہ میں اپنی قوم کے پاس پیغام بھیج سکتا ہوں اور مجھے وہاں پہنچنے اور ان کے یہاں آنے میں کئی ماہ صرف ہوں گے لیکن میں چل پھر سکتا ہوں، از مدہ رہ سکتا ہوں۔“

ہیملٹن نے منت سماجت سے لڑے کہا کہ جب تم مصیبت ہم پر لا سکتے ہو تو اسے روک بھی سکتے ہو۔ اسے روک دو۔“

”ہم اسے اب خیر ایس کس چیز سے خود ہماری بجلی کی مشینیں رکھیں۔ ہمارے پاس شینری کو دوبارہ حرکت میں لانے کا کوئی ذریعہ نہیں ہے۔“

”تو بس ہمارے لیے تو اب موت مقدر ہے۔“

”مجھے افسوس ہے کہ اب کوئی چارہ کار باقی نہیں ہو۔ ممکن ہے مختار سافٹن دان اس کا کوئی مذارک سوچ سکے۔

بہر حال ہم نے بھی کسی نہ کسی طرح اپنے آپ کو موت کے پنجے کو بچا لیا تھا۔ اگرچہ آپ کی قوم نے تو ہمیں موت کے گھاٹ اتار دیا۔

میں کوئی کسر نہیں اٹھا بھی تھی۔ مگر بے کہ آپ بھی اسی طرح اپنے بچے کی کوئی صورت نکال لیں۔ ہم تو اب بھی قصیر جا رہے تھے۔

انتقام ہمارا مقصد اب بھی نہ تھا۔ اپنے اپنے ساتھیوں کی ذہنیت کا خود ہی اندازہ لگا لیا۔ اگر ان کا بس چلتا تو اسی لمحہ ہماری بستی کو تہس نہس کر دیتے۔ ہم نے تو اس دقت جو کچھ کیا اپنے بچاؤ میں کیا ہے۔“

ہیملٹن نے سگڑٹ سلگانے کی کوشش کی۔ لیکن اس کی بجلی کی ڈسبر سے کچھ کام نہیں دیا اور وہ اپنے سگڑٹ کو اپنے دانوں ہی سے چاکر کر رہ گیا۔

”آپ کہتے ہیں کہ آپ کا نام ابراہیم لڑے ہے مہیرا۔ جہاں ہے کہ ہم آپ میں کچھ بھی زاد بھائی ہوتے ہیں۔ میرے ہاں ایک کتاب ہے اس کے مطالعہ سے تو یہی پتہ چلتا ہے۔“

”جی ہاں مجھے یہ سب معلوم ہے۔ آپ کے پردادا اور میری نانی آپس میں بھائی بہن تھے۔“

”جی ہاں ہمارے ہاں جو پردیس رہے اس نے بھی یہی بتایا تھا۔ اگرچہ میں اس وقت کچھ نہیں سمجھا تھا۔ مجھے تو بھائی اپنی بیٹی کا بڑا فکر ہے۔“

وہ بھیجنا ہٹ رفتہ رفتہ باطنی شروع ہوئی اور طرح طرح کی بھیجا ناک چچ پکاروں میں بدل گئی۔ لیکن اس تمام چچ پکار

ہو اسے جب انھیں پتہ چلے گا تو ایک مرتبہ ہی سب میں موت و ہراس کی لہر ڈر جائے گی۔ ہم پید یوں کی تعداد تو فقط دو تین سو سے زائد نہیں ہے۔ ہم لاکھوں ڈکڑوں لہجوں اور ابا جوں کو کس طرح روٹی دے سکتے ہیں۔ سو ہم سے بھی کسی مدد کی توقع نہ رکھو۔ آپ لوگ بھی یہاں زیادہ دیر نہ کر سکیں گے آپ کی خود رفتہ رگڑیوں میں ہر ایک تو سب کے ہاں موجود ہیں پھسلواں زمین میں سے اتر جائیے اس لیے کہ ٹھٹھٹھ کی بے کار و ناکارہ موچی ہے ہیں اپنے اسٹینڈرگراف کو بلاتا ہوں میں اور وہ تم کو دھکیں دھکیں کر زمین تک لے آئیں گے۔ میری جاسوس ہے جو یہاں موٹر بازن کر کام کرتی تھی۔ اچھا جناب خدا حافظ! سو سال ہوئے کہ آپ نے ہماری نسل کو اجاڑنے کے لیے قانون پاس کیا تھا اور ہر قسم خود اجاڑ ہی دیا تھا۔ لیکن ہم کسی نہ کسی طرح بچ گئے ہم تو آپ کی نسل کو اجاڑنا نہیں چاہتے۔ لیکن ہاں ہمیں آپ کا مستقبل تاریک نظر آتا ہے۔“

ہیملٹن کے علاوہ ان دونوں نے سب کو زمین پر سے دھکیں دیا۔ اس نے احتجاج کیا کہ مجھے زمین پر سے اس طرح لڑا دھکالنے سے پہلے اس کھڑکی کے پاس لے جاؤ۔

لڑنے اُسے کھڑکی کے پاس پہنچا دیا۔ ہیملٹن نے کھڑکی میں جھانک کر دیکھا،

”آسمان پر ہوائی جہاز اڑ رہے تھے۔ یہ سب کہاں چلے گئے؟“

”ہاں اڑ رہے تھے۔“ لڑنے جواب دیا، ”وہ سب زمین پر گر پڑے اس لیے کہ ان سب کی بھی مشین خراب ہوئی۔“

”تو کیا تمام مشینیں ٹھیک نہیں؟“

”جی ہاں، تقریباً سب ہی ٹھیک ہیں۔ بس ہاتھ پیروں کی حرکت باقی ہے۔ ہندو دیوتوں کے بجائے تروکمان اب بھی کام دے گا۔ تمام بجلی کے کارخانے اور تمام مشینیں کاروبار ایک آنکھت جہاں تھے وہیں ٹھیک گئے ہیں۔ ایسے ہو گئے جیسے مرجائے ہیں۔“

”یہ بھیجنا ہٹ کی آواز کیسی آ رہی ہے،“ ہیملٹن نے پوچھا۔

”اس کا مطلب یہ ہے،“ لڑنے نے کہا، ”کہ بازاروں و دفنوں اور کارخانوں میں سخت گرد گرد اور کھراہٹ پھیل گئی ہے۔ اور لوگ بڑی تیزی سے مرنے لگے ہیں۔ کوئی

کوئی پرواہ نہیں ہیں خود بھی جاتا ہوں اور جس طرح اور سب مر رہے ہیں اسی طرح ختم ہو جانا چاہتا ہوں اس تہذیب کا علاج ہی یہ ہے!"

"نہیں نہیں آپ یہیں ٹھہریں گے۔ آپ سے میں ابھی کام لینا ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ ان تمام واقعات کی تاریخ مرتب کریں۔ ہم چاہتے ہیں کہ جو کچھ ہوا ہے اس کا صحیح نسخہ ریکارڈ ہماری آئندہ نسلوں تک پہنچے اور آپ سے زیادہ ان واقعات کی صحت پر دوسرا کوئی گواہ نہیں ہو سکتا۔ اس کے علاوہ میں یہ نہیں چاہتا کہ ہماری اولاد ہمیں ظالم سمجھے۔ آپ یہاں میرے شیوہ کرافز کے ساتھ کام کیجیے۔ اس اثنا میں آپ کی لڑکی کو ڈھونڈ کر لاتا ہوں۔ ہم کسی پیدل کا کوئی تکلیف نہیں پہنچنے دیں گے اور تم کو بھی اپنے ساتھ لے جائیں گے اور کسی نہ کسی طریق پر تمہیں گھوڑے پر سوار ہونا سکھا دیں گے؟"

"تو کیا تم لوگ چاہتے ہو کہ میں زندہ رہوں؟"

"جی ہاں چاہتے تو یہی ہیں۔ لیکن آپ کی خاطر نہیں۔ اس کی کچھ اور وجوہ ہیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ آپ ہمارے نوجوانوں کو تباہیوں کو توڑ بارکس قسم کے لوگ بنائے۔ آپ انہیں مشینی زندگی کے مضمرات براہ راست بتا سکتے ہیں۔ ہم آپ کو نمونہ کے لیے زندہ رکھنا چاہتے ہیں تاکہ ہمارے دوسرے رفیق اور ہماری چھوٹی نسل عبرت پکڑے اور آئندہ کبھی مشین کو ہاتھ بھی نہ لگائے۔ آپ کو دیکھ کر اور آپ جو کچھ کہیں گے اسے سن کر وہ نہیں کریں گے اور عقائد میں سخت مضبوط ہو جائیں گے۔"

"بہت خوب، ہیلر نے خوش ہو کر کہا،" میں نے اب تک لہریا میں صدر بنائے ہیں اور میں امریکا کے چوٹی کے آدمیوں میں سے تھا۔ میری یہ سزا بالکل ٹھیک ہے کہ میں آپ کی نئی دنیا کے لیے نمونہ عبرت بنوں۔ بہت ٹھیک، مجھے یہ منظور ہے۔"

ہاں تمھاری شہرت بھی خوب ہوگی۔ امریکا میں بس تم ہی ایک موٹر بازاں بنو گے۔"

"اچھا پھر اپنی خانوں میں بیٹوں کو گرا کر بلاؤ، میں تو کام شروع کرنے کے لیے بالکل تیار ہوں۔"

وہ شیوہ کرافز یارک میں سال بھر سے تھی۔ وہ اصل میں مرد تھا اور طرحی کے رفیقوں اور ساتھیوں میں سے تھا۔ اسے جین ہی سے تربیت دے کر موٹر بازوں میں بطور جاسوس چھوڑا تھا۔ وہ اپنی مائتوں کو بازو نہ کر نہایت خوبی سے موٹر باز

کی مل ملا کر ایک آواز سنائی دیتی تھی۔ جیسے جیسے طرکے کاٹوں میں یہ آوازیں بڑھتی جھپٹیں وہ پریشان ہوتا جاتا تھا۔ اسی حال میں وہ کمرے میں ٹپٹے لگا۔ ٹپٹے ٹپٹے ہیلر کی طرف مخاطب ہو کر بولا۔

"میں سمجھتا تھا کہ میرا دل بڑا سخت ہو اور میں کسی چیز کا بھی اثر قبول نہیں کروں گا۔ میں نے تربیت ہی اس خاص دن کے لیے پائی تھی۔ ہماری طرف حق ہے، انصاف ہو۔ ہمارا خدا ہے اور جو کچھ میں نے اس وقت کیا ہے اس کے علاوہ مجھے کوئی دوسرا طریقہ بھی نظر نہیں آتا تھا۔ لیکن حق بجانب ہونے اور آپ کو اخلاقاً صحیح ہونے کے یقین کے باوجود ہیلر! میری طبیعت پر اثر ہے۔ لوگوں کو اس طرح مرنے پر ابھار دیکھ کر میرا جی تھلنے لگا ہے۔ جب میں لڑکا ہی تھا تو میں نے دیکھا کہ چوبیس گواڑ میں بچھ گئی ہے اور تقریباً کھٹنے کے قریب جو میں نے اسے نکالنے کی کوشش کی۔ لیکن اس کم بخت نے میرے ہی ہاتھ پر دانت مارا۔ جب مجھے ہی اس نے کاٹ کھایا تو میں نے اسے اور بچھ دیا اور مار ڈالا۔ بہر حال وہ کم بخت خود ہی مری۔ میرا اس میں کوئی قصور نہیں تھا۔ لیکن اس وقت بھی میرا ایسا جی مٹایا کہ میں نے وہیں قے کر دی۔ بس اس وقت میری بالکل وہی کیفیت ہے۔" وہ کڑوا دمی ہمارے چاروں طرف مڑ رہے ہیں۔ ان میں مرد اور عورت سب ہی شامل ہیں اگر میں اس وقت پیچھے جا کر ان کی مدد بھی کروں تو یہ میرے سب پٹ جائیں گے اور مجھے جان سے مار ڈالیں گے۔ میں چاہوں بھی تو اس قدر انسانوں کو یہ یک وقت نہیں مار سکتا۔ میں کیا کروں یہ سب ان ہی کے کونوؤں کا نتیجہ ہے۔ اپنے ہاتھ پاؤں پر پھوڑ کرے کے بجائے جب انسان مشینوں ہی پر بالکل تکیہ کرے گا تو اس کا پھر یہی حشر ہوگا؟

"لیکن مجھ پر یہ اثر نہیں ہوتا۔ ہیلر نے کہا،" میں تو اپنے دشمن کو کھل ڈالنے کا عادی ہوں۔ اگر میں ایسا نہ کروں تو موت پروردہ مجھے کھل ڈالیں گے۔ میں زندہ تمام باتوں کو اب صحیح نظر سے دیکھ رہا ہوں۔ واقعی ہماری یہی سزا ہے۔ ساہا سال سے میں اس تہذیب پر غور کر رہا ہوں۔ جب سے میرے ہاں یہ لڑکی ہوئی ہے۔ میں نے زبان سے نہیں کہا لیکن دل میں ہی سمجھتا رہا کہ ہم لوگوں نے یہ اپنا کیا حال بنایا ہے۔ ہم تو حقیقتاً مشین کے محتاج ہیں۔ میرا دل اندر ہی اندر سمجھتا رہا ہے۔ زندگی میں کوئی دیکھسی باقی نہیں رہی تھی۔ اس لیے مجھے تو کچھ ہورہا ہے۔ اس کی اب

عورت بن جانا تھا اور نہایت کامیاب عورت بن کر رہتا تھا۔ وہ ان کے تماشوں میں جاتا۔ ان کی مجالس میں شریک ہوتا اور ان کے گھروں تک میں آتا جاتا، لیکن کیا محال جو بیچانا جائے۔ وہ نہایت مہربان جاسوس تھا۔ لیکن نیویارک میں شہر میں اس کا پہلا موقع تھا۔ اسی عمارت میں ایک فرم میں سٹیون گرافز تھا وہ اپنے کام میں نہایت استناد تھا۔ اسی کپنی میں ایک اور خاتون سٹیون گرافز تھی۔ یہ دونوں آپس میں ایک دوسرے سے خوب ملتے جلتے تھے۔ اس دوسری عورت نے اس سے اظہار محبت کرنا شروع کیا۔ وہ جاسوس اس قصے کو نہیں سمجھا وہ اس قسم کے جذبات سے نا آشنا تھا۔ اس کے علاوہ عورتوں میں عاشق و معشوق کے سلسلہ میں وہ بالکل نا آشنا تھا اس مہذب دنیا میں یہ تعلقات اس نے پہلی مرتبہ دیکھے تھے۔ جب وہ خاتون سٹیون گرافز اس کو لپٹ کر پیار کرتی تو یہ بڑھکھاتا اس نے تجویزی کی کہ ہم دونوں ایک کمرے میں ساتھ رہیں گے لیکن اس صورت حال کو جاسوس سٹیون گرافز نے قبول نہ کیا اس لیے کہ یہ مرد تھا۔ بہر حال دن کا زیادہ وقت وہ ایک دوسرے کی صحبت میں گزارتے تھے۔ یہ چوں کہ مرد تھا اور وہ عورت اس طرح ساتھ رہتے اور بوس دینا کرتے اس کے جذبات قدرتی طور پر بھڑک اٹھے اور یہ فی الواقع اس سے محبت کرنے لگا۔ کئی مرتبہ یہ جوش محبت میں اپنا راز اس خاتون سٹیون گرافز کو بتاتے بتاتے رہ گیا۔ یہ چاہتا تھا کہ اس کی جان بچ جائے اور بعد میں یہ اس سے شادی کرے۔ چنانچہ جب نیویارک واپس مر رہے تھے اور اس عمارت کی دوسری منزل واسے بھی فرم رہے تھے تو اس جاسوس سٹیون گرافز کو اپنی بے ٹانگوں والی محبوبہ کی فکر پڑی۔ یہاں جو اس نے ملا اور ہسپتال کو گفتگو کرتے دیکھا تو چپکے سے پچھلی منزل میں اپنی خاتون سٹیون گرافز کے پاس گیا اور اس سے اپنی داستان کہ سنائی۔ اور بتا دیا کہ وہ مرد ہے عورت نہیں ہے۔ اس نے یہ بھی بتا دیا کہ موٹر بازوں کی تمام دنیا ایک ہفتہ کے اندر ختم ہو جائے گی۔ لیکن تم زندہ رہو گی۔ بشرطیکہ مجھ سے شادی کر لو اور میری ہوجاؤ۔ میں تمہیں دیہانت میں لے جاؤں گا۔ وہاں دونوں آرام سے زندگی بسر کریں گے۔“

جاسوس کی اس تمام تقریر کو اس بے ٹانگوں والی عورت نے بڑی توجہ سے سنا۔ اس نے کہا ”ہاں میں بخوشی شادی کرنے کو تیار ہوں۔ اور فرط محبت میں اس کے

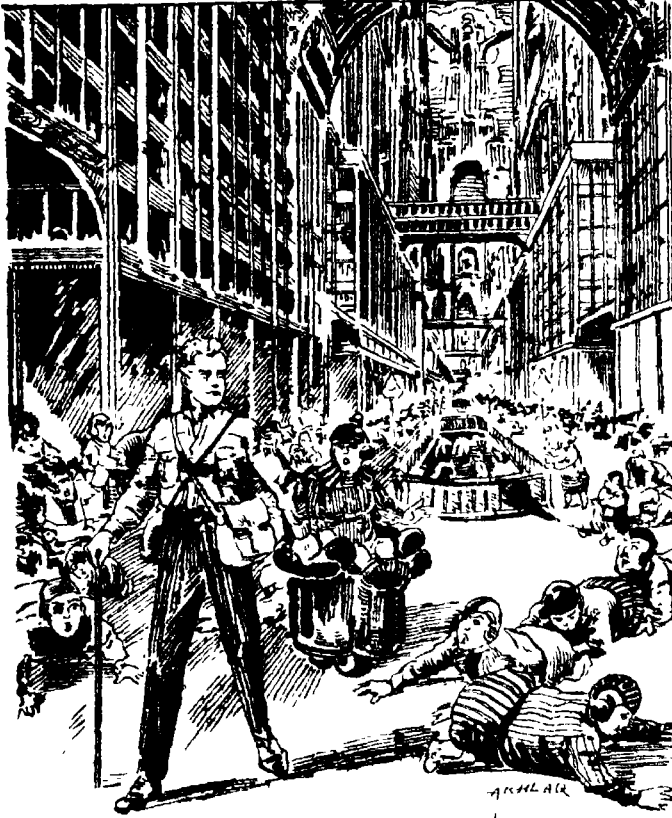
لپٹ گئی۔ پہلے اس کے بوس کو چوما پھر گردن کو چوما اور اسی طرح چوستے چوستے اس کی شہ رگ کو اپنے تیز دانتوں سے پکڑ کر کاٹ ڈالا۔ وہ تو حضرت دہیں خون نکل کر ڈھیر ہو گئے اور وہ عورت بھی پانچ چھ روزیں سبک سے تڑپ تڑپ کر مر گئی۔

مگر کو اپنے جاسوس سٹیون گرافز کا پتہ بھی نہیں چلا کہ کہا گیا۔ اگر اس کے پاس وقت ہوتا تو وہ اس کو تلاش بھی کرتا، لیکن اسے ہسپتال کی لڑکی کو بچا کر لانے کا فکر دامن گھیسر ہو گیا تھا۔ وہ خود بھی چاہتا تھا کہ ایک ہسپتال کو بچائے۔ مگر کے لیے موٹر بازوں کے درمیان اس کا وجود قدرت کی بناوت کا ایک بین ثبوت تھا۔ وہ اس زندہ ثبوت کو محفوظ دیکھتا چاہتا تھا۔

یہاں اس دفتر کی سب سے اونچی منزل پر مڑے کھانے پینے کی تمام چیزیں کا ذخیرہ محفوظ کر رکھا تھا۔ ہسپتال کو وہ سب چیزیں دکھا دیں تاکہ اس کی غیبت میں وہ سبک کی وجہ سے نہ مر جائے۔ اس نے اپنے لیے بھی کچھ تھوڑا سا کھانے پینے کا سامان لے لیا اور وہاں سے سڑکوں کا نقشہ لے کر اور ہسپتال کے محل کا پتہ دریافت کر کے چل کھڑا ہوا۔

مگر کو سب سے بڑا خوف یہ تھا کہ راستوں میں موٹر باز اسے روک کے کھڑے ہوں گے ان کے درمیان سے وہ نکل کر کیسے جائے گا۔

یہاں صورت حال اس سے بھی زیادہ خراب تھی۔ جس لمحہ واوی اور زک سے انرجی چھوڑی گئی، اسی لمحہ تمام مشینری بند ہو گئی تھی۔ نیویارک میں ۲۰ کروڑ آدمی اپنی اپنی کاروں میں تھے۔ بعض دفاتر میں کام کر رہے تھے، بعض دوکانوں میں کچھ لوگ ہولوں میں کھاپی رہے تھے اور کچھ لوگ گلیوں میں میں پھر رہے تھے۔ لیکن تھے یہ سب کے سب اپنی اپنی مشینوں پر سوار۔ چنانچہ جیسے ہی مشینوں کی حرکت بند ہو گئی یہ سب جہاں تھے وہیں رہ گئے۔ آمدورفت کے تمام ذرائع ایک ہی لمحہ میں ختم ہو گئے۔ ٹیلیفون، ریڈیو، تار و اخبار سب کے سب بے کار ہو چکے تھے۔ جہاں تک ایک شخص کی آواز جاسکتی تھی اپنی دکھ بھری کہانی سناسکتا تھا ذرا غور فرمائیے کہ جن ملک میں ہر شخص اپنی زندگی کے یومین کا محتاج ہو وہاں بغیر مشین کے ایک دوسرے کی مدد بھی نہیں کی جاسکتی تھی۔ ایک حلقہ اور علاقہ کے آدمی کو دوسرے



کا کچھ پتہ نہ تھا۔ شروع میں تو لوگ کچھ سمجھ نہیں کر رہے تھے۔ لیکن جب کچھ گھنٹے اس حال میں بیٹھے بیٹھے گزرتے اور جہاں تک نظر کام کرتی سب کا یہی حال دیکھا تو ان سب کو خوف و ہراس نے آن دیا۔ لیکن یہاں تک پہنچی کہ اس حال میں جائیں تو کیسے جائیں۔ ایک روز تو نیویارک والے اپنی اپنی مورتوں اور انفرادی کاروں میں بیٹھے رہے۔ لیکن دوسرے روز ان سب میں ایک اجتماعی حرکت شروع ہوئی۔ وہ سب اپنی اپنی گاڑیوں سے اترے اور جدوجہد اٹھا کر دھڑ دھڑاتے ہوئے غیر مستعمل اور کم زور ہاتھوں کے بل پرانے جسوں کو بوجھ کو کھینچنا شروع کر دیا۔ لیکن وہ چلتے کیا کیڑے کمزور کی طرح رہیں۔ دگر تھے۔ تھوڑی تھوڑی دور گھٹتے اور

لیکن وہاں تو ہر ایک دوسرے پر اس طرح ڈرے کہ چوہا پھینکا زندہ نہ بچا۔ کچھ تو دریا میں گر کر مر گئے۔ کچھ ایک دوسرے کو بوجھ سمجھ کر مار دیے۔ مختصر یہ کہ بہت جلد کچھ گھنٹوں میں لاکھوں آدمی ڈھیر ہو کر رہ گئے۔ کچھ ہونٹوں اور کھانے پینے کی دکانوں پر بھوک سے بے تاب ہو گئے اور اتنی تعداد میں پہنچ گئے کہ دھبہ بچ کر مر گئے۔ جو کھانے سے قریب تھے اور کھا سکتے تھے انہیں بھی کچھ نہ مل سکا۔ وہاں دبلے کے دبلے رہ گئے۔

میں گھنٹے کے اندر اندر ان کی تمام انسانیت ختم ہو گئی تھی۔ شخص نفسی نفسی پکار رہا تھا۔ لیکن اس ہما ہی میں کچھ لوگ ایسے بھی دیکھے گئے جنہوں نے بے غرضی سے کام لیا۔

ایک ہسپتال میں ایک نرس اپنے مریضوں کو چھوڑ کر نہیں گئی اور کچھ غذا وہاں موجود تھی ان ہی کو کھلا دی۔ یہاں تک کہ بھوک کی دھج سے مریضوں سے پہلے وہ خود گئی ایک ہسپتال میں ایک عورت کے ہاں بچہ ہوا۔ شیشی حرکت بند ہو جانے کے بعد جب سب اسے چھوڑ کر چلے گئے تو وہ اپنے بچے کو چھوڑ کر کہیں نہیں گئی اور مرنے وقت اس کو اپنے سینے سے لگا لے

نہر جاتے۔ موت کے خوف نے ان کے دلوں کو کھڑیا دیا تھا۔ موت سامنے کھڑی نظر آ رہی تھی۔ وہ سمجھ رہے تھے کہ جب کھانے ہی کو نہیں ملے گا تو سب مر جائیں گے۔ ان کے زندہ رہنے کی ایک ہی صورت تھی کہ دیہاتوں سے باقاعدہ کھانا کسی ذریعہ سے یہاں لایا جائے اور ان میں تقسیم ہو جائے۔ لیکن یہ کرتا تو کون کرتا۔ ان میں سے تو کوئی کھڑا بھی نہیں ہو سکتا تھا۔ جویشی ان کے ہاں اول تو تھے ہی نہیں اور جوتے وہ بیکار تھے کہ ان سے کوئی کام لینے والا ہی نہ تھا۔ یا نی کے مشینیں پمپ بیکار ہو چکے تھے۔ پانی کی ہر جہاز طرف تفت تھی۔ سو پانی دریاؤں کے کسی دوسری جگہ سے پانی حاصل کرنا ناممکن تھا۔ اور دریا شہر میں سے ہو کر گزر رہا تھا۔ لیکن مرنا کیا نہ کرتا۔ اگر اس کا بھی پانی مل جاتا تو فطرت تھا۔ چنانچہ جب بھوک پیاس نے زیادہ سستایا تو ساری آبادی دریا کی طرف گھسنی شروع ہو گئی۔ ان کی رفتار بہت سست تھی۔ جو زیادہ سے زیادہ تیز چل سکتا تھا وہ ایک میل فی گھنٹہ کی رفتار سے جا رہا تھا جس وقت بل پر پہنچے ہیں تو اس قدر کچھ بچ کر کہ سینکڑوں تو دھبہ کر مڑ کر مرے روز وہ ہر کے وقت دریا کے کنارے پہنچے تو گئے

دکھا۔

جس وقت طراس بلند ترین عمارت سے اتر کر سیسلر کی لڑکی کو لینے کے لیے چلا تو نیو یارک میں یہ کچھ ہو رہا تھا۔ اس لیے ایک لوہے کا ڈنڈا اپنے ساتھ لے لیا تھا۔ لیکن وہاں ایسی نفسی نفسی مٹی کہ اس وقت کسی نے اس کو دیکھا بھی نہیں۔ وہ نہایت تیزی کے ساتھ فقہہ ادنیٰ کی جانب بڑھتا گیا۔ دیہات میں بھی لوگ اسی طرح مر رہے تھے۔ لیکن انہیں شہروں کے متعلق کچھ پتہ نہیں تھا۔

دوسرے روز صبح ہی فرش گھاس سے اٹھا اور پھر روانہ ہو گیا اس مرتبہ وہ شہروں اور قصبوں سے بچ کر چلا۔ اس نے راستہ میں بہت کم کھایا یا پیا۔ تاکہ سیسلر کی لڑکی اگر بھیکی ہو تو اس کے کھلانے کے لیے اس کے پاس کچھ نہ کچھ موجود ہو۔ دوسرے روز شام کے قریب اسے دور سے ایک قافلہ آتا نظر آیا۔ تین گھوڑے تھے۔ دو گھوڑوں پر تو پانی کے جگ اور کچھ گھڑیاں بندھی ہوئی تھیں۔ اور تیسرے پر ایک کرسی بندھی ہوئی تھی جس پر ایک لڑکھا آدمی بیٹھا تھا۔ ایک گھوڑے کی نگام پکڑے ہوئے ایک خوبصورت پیدلی چلی آ رہی تھی اس کی پیٹھ پر ایک تیرکمان ٹکی ہوئی تھی اور اس کے دائیں ہاتھ میں ایک مضبوط سی پھڑی تھی۔ وہ نہایت بے باک انداز سے چلی آ رہی تھی۔

قافلہ کو دیکھ کر طراسٹرک کے درمیان ترک گیا جب قافلہ قریب آیا تو اس نے ہاتھ سے ٹھہرنے کا اشارہ کیا۔ اس قافلوں نے دیکھا تو کہنا، ”میں تم کون ہوں اور ہمارا راستہ کیوں روکتے ہو؟“ میں ابراہیم طراسٹرک، کیا تم مارگرٹا سیسلر نہیں ہو؟ میں تو بخاری ہی تلاش میں پھر رہا ہوں۔ تمہارے والد ماجد میرے ہاں بالکل صبح و سالم ہیں اور انہوں نے مجھے بھیجا ہے۔“

”کیا تم پیدلی ہو؟“

”جی ہاں بالکل ایسا ہی جیسے کہ تم۔“

بروقیصر جو کرسی پر بیٹھا اونگھ رہا تھا، ان دونوں کی گفتگو کی آواز سے چونک پڑا۔ اس نے اس لڑکے کو دیکھا۔ پھر مارگرٹا کو دیکھا تو بے ساختہ اس کی زبان سے نکلا، ”بے شک پڑائے زمانے کے لوگ ایسے ہی ہوتے تھے۔“

ایک روز تو اس کو جب کہ موٹر بازوں کو ختم ہونے صدیا گزر گئی تھیں، ایک لڑکا اور اس کا باپ نیو یارک کے نیا یارک شہر کے بچرل سائنس سنٹر کے عجائب خانہ میں تصویریں اور عجائبات

دیکھتے پھر رہے تھے۔ پورا نیو یارک ہی عجائب خانہ تھا۔ لوگ وہاں بہت کم رہتے تھے۔ دیہات و قصبات میں اپنے مزدوروں کے پاس لوگ رہنا زیادہ پسند کرتے تھے۔ لیکن موٹر بازوں کے سہم میں روزانہ جانا ان کے لٹاب و لٹاب میں شامل تھا۔ چنانچہ دیکھتے دیکھتے وہ لڑکا ایک گلاس کبس کے سامنے رکھا۔ اس نے دیکھا کہ ایک بڑی سی گاڑی ہے۔ نہ اس میں بیل ہیں نہ گھوڑے اور نہ ان کے جوتے کے لیے جگہ ہے۔ تو وہ بڑا حیران ہوا اور اپنے باپ سے دریافت کیا، ”ابا جان ذرا اس گاڑی کو تو دیکھو کیسی ہے، نہ اس میں گھوڑے ہیں نہ بیل اور نہ ان آدمیوں کو تو دیکھو جو اس کے اندر بیٹھے ہوئے ہیں، ان کی ٹانگیں کہاں گئیں؟“

”بیٹا۔ گاڑی موٹر کہلاتی تھی اور اس میں جو لوگ بیٹھے ہیں یہ موٹر بار کہلاتے تھے۔“ باپ بخوڑی دیر تک وہیں کھڑا رہا اور مختصر اپنے بچے کو موٹر بازوں کی تاریخ سنا دی تاکہ وہ قانونی گرفت سے بچ جائے۔ وہاں قافلوں ہر باپ کا فرض تھا کہ وہ اپنے بچوں کو ہوش سنبھالتے ہی موٹر بازوں کی عبرت نامہ زندگی اور موت کی کہانی سنائیں تاکہ لک بکس میں کوئی بچہ ایسا نہ رہ جائے جو شروع ہی سے مشینی زندگی سے نفرت نہ کرے لگے +

برہی استانی جی

اب تک فن کشیدہ کاری پر مبنی کتابیں چھپی ہیں ان میں سب سے آسان، خوب صورت و دہر دہرین عام فنیسی کشیدہ کاری ہے کیوں کہ کتاب کے ساتھ پھول پونے اور ڈیزائن اتارنے کا مکمل سامان موجود ہے۔ اس کو چھ حصوں میں ترتیب دیا گیا ہے۔

حصہ اول میں مختلف ڈیزائنوں کے ۲۷ نمونے

حصہ دوم میں مختلف چیزوں کے ۳۷ ڈیزائن

حصہ سوم میں مختلف چیزوں کے ۳۶ ڈیزائن

حصہ چہارم میں مختلف چیزوں کے ۱۵ ڈیزائن

حصہ پنجم میں کرد و شیا کا کام ۲۱ ڈیزائن

حصہ ششم میں کٹ ورک یعنی کٹاؤ کا کام

میت فی جلد تین روپے، علاوہ محصول ڈاک

مشہور بک سٹوری، کوچہ مارا چندر، دھلی

کیا سائنس موت پر فتح حاصل کر سکے گا

تیسری و آہستہ منزل "جیاتی" موت ہے، جس سے پھر زندگی کی طرف لوٹنے کا کوئی امکان نہیں ہے۔ ڈاکٹر ٹگوسکی کا دعویٰ ہے کہ طبی موت کی منزل میں یہ ممکن ہے کہ تمام حیاتیاتی وظائف اعضا کو از سر نو بیدار و زندہ کر دیا جائے۔ ڈاکٹر موصوف کہتے ہیں "ایسا واقعہ بہت شاذ و نادر ہوتا ہے کہ موت یکایک زندگی کو ختم کر دے۔ حقیقت میں مرنا ایک تدریجی عمل ہے اور زندگی و موت کے درمیان بہت سی بیچ کی منزلیں ہیں۔" خود اپنے علمی تجربات میں ڈاکٹر ٹگوسکی نے مختلف نسل کے کتوں کو استعمال کیا ہے جن کا وزن ۳۰ پونڈ سے ۵۵ پونڈ تک تھا۔ انھیں کے زرا اثر ان کتوں کے جسم کا پورا خون نکال لیا گیا اور وہ مر گئے۔ جب ان کی ٹھیکسی موت واقع ہو چکی تو اس کے بعد پانچ اور آٹھ منٹ کے اندر ان کو دوبارہ زندہ کرنے کا عمل شروع کیا گیا، جو مشتمل تھا دواؤں کے ذریعہ تازہ خون کا انجیکشن دینے اور مصنوعی تنفس کو جاری کر کے پھر۔

اس ذریعہ سے نہ صرف یہ کہ ان مردہ کتوں میں از سر نو جان ڈال دی گئی بلکہ یہ کہتے تین درست و توانا بھی ہو گئے اور ان کے بچے بھی پیدا ہوئے۔ ڈاکٹر ٹگوسکی اپنی عمل کے متعلق کہتے ہیں، "میں اپنے روس میں اور روس سے باہر ایک مرے ہوئے نامی جسم کو زندہ کرنے میں سب سے زیادہ اہمیت نقل خون اور مصنوعی تنفس کو دی جاتی ہے۔ مگر اس حقیقت کی طرف ناکافی توجہ دی گئی ہے کہ دوران خون اور تنفس کا عمل بیک وقت اور ساتھ ہونا چاہیے۔ یہ بنیادی حیاتیاتی وظائف اتنا قریبی باہمی تعلق رکھتے ہیں کہ اگر ان کے شروع ہونے میں وقت کا کچھ بھی فاصلہ ہو جائے یا ایک عمل کے بغیر دوسرے عمل کو جاری کرنے کی کوشش کی جائے تو اس سے خاطر خواہ نتیجہ برآمد نہیں ہوتا۔"

اس مقصد کے لیے ڈاکٹر ٹگوسکی اور ان کو ساتھ لیا نے دو مخصوص قسم کے پیپرہ آلات تیار کیے ہیں۔ ایک آلہ

یورپ میں جو پہلا آدمی موت سے زندگی کی حالت میں دوبارہ واپس لایا گیا ہے اس کا نام ویلن تائن چیرا یانوف تھا۔ روسی سرخ فوج کا یہ یونان سپاہی ۳ مارچ سنہ ۱۹۴۴ء کو مر گیا۔ میدان جنگ میں ایک گولے سے اس کی کمر اور کھانچا بالکل چور چور ہو گیا تھا۔ وہ اس شدید صدمہ اور کثیر مقدار میں اخراج خون کے باعث چل بسا۔ فیزی ڈاکٹروں کی ایک عمت نے اس کا پورا طبی معائنہ کیا اور سائنس کو نئے ذرائع معلوم ہونے ان کو کام میں لا کر اس کی جانچ پڑتال کی۔ پھر ماہر ڈاکٹر نے اس امر کی تصدیق کر دی کہ چیرا یانوف مرجکا ہے۔

لیکن بعد میں ایک دوسرے ڈاکٹر کے حیرت انگیز عمل نے اسے پھر زندہ کر دیا۔ اس کے زخم بھی رفتہ رفتہ اچھے ہو گئے اور اب وہ اپنے بال بچوں کے ساتھ زندگی بسر کر رہا ہے۔ یہ معجزانہ کارنامہ روسی ماہر سائنس ڈاکٹر دلاڈیمیر ٹگوسکی کا تھا۔ وہ اسکو انسٹی ٹیوٹ آف ایسپریمینٹل میڈیسن (طبی تجرباتی ادارہ) کے ایک بڑے رکن ہیں۔

اس سے پہلے سنہ ۱۹۴۳ء میں امریکا کے مشہور رسالہ "لائف" میں مردہ کتوں کے زندہ کرنے کے متعلق اسی ڈاکٹر کے مفصل کارنامے شائع ہوئے تھے، جو ساری دنیا اور بالخصوص طبی حلقوں کی دلچسپی کا باعث ہوئے تھے۔ مزید برآں ان مردہ کتوں کو زندہ کرنے میں جو ذرائع اختیار کیے گئے تھے ان کا ایک نظر بھی امریکا میں لا کر دکھایا گیا تھا، اور رسالہ "امریکن ریلو آف سویٹ میڈین" میں ڈاکٹر ٹگوسکی کی کوششوں کے نتیجے بالتفصیل شائع کیے گئے تھے۔ (بعد دھمت میں یہ سب کچھ شائع ہو چکا ہے)

ان تجربات و تحقیقات نے اس طبی نظریہ میں جو موت متصل ہونے کے متعلق اب تک کارفرما تھا، ایک نئی تبدیلی پیدا کر دی۔ ڈاکٹر ٹگوسکی نے موت کے وقوع کو تین حصوں میں تقسیم کیا ہے۔ اس کی پہلی منزل وہ عملی جدوجہد ہے جسے ہم "حالت نزع" کہتے ہیں۔ دوسری صورت طبی یا ٹھیکسی موت ہے جس میں کامل بے حسی اور مجہولیت واقع ہو جاتی ہے اور

اور تازہ خون قلب میں داخل ہو جائے۔

فورا ہی مڑنا ہوا قلب زندہ ہو گیا۔ اس نے اپنی حرکت شروع کر دی۔ اس کے بعد عام نقل خون کا عمل کیا گیا اور جب منٹ میں نکولائی کو ہوش آ گیا۔ اب سر جوں نے اس کا جان لے لیا اور دور دراز بعد وہ اس لائق ہو گیا کہ عمل جراحی کے ذریعہ اس کا زخمی پیر کاٹ دیا گیا۔ کچھ دنوں میں وہ بالکل اچھا ہو گیا۔ اگرچہ صحیح معنوں میں اس عمل کو اعادہ حیات لینے مردے کو زندہ کرنا نہیں کہا جاسکتا۔ لیکن جو شخص حالت نزع میں تھا اور جس کی نبض ساقط اور حرکت قلب بند ہو چکی تھی اس کو کچھ زندگی کی طرف واپس لانا بھی یقیناً جدید سائنس کا ایک حیرت انگیز کوشش تھا۔

اسی طرح دوسرے زخمیوں پر بھی جو حالت نزع میں ہیں اور آخری سبغا لے لے رہے تھے، اس عمل کا تجربہ کیا گیا۔ ۲۲ آدمی پھر زندہ ہو گئے۔ مگر کچھ دنوں کے بعد ان زخموں کے باعث مر گئے۔ ۱۲ آدمی مکمل حیاتیاتی منزل تک واپس لائے جانے لے۔ لیکن اسی طرح کے دوسرے بارہ زخمی مکمل تن دور توانا ہو گئے۔ صرف دو مریضوں پر اعادہ حیات کا عمل قطعاً ناکامیاب ثابت ہوا۔

ان تجربات کے بعد جو قریب الگ زخمیوں پر کیے گئے تھے ایک دوسرے زخمی سپاہی سمی آلو ان کے کو جو قطعی طور پر مر چکا تھا، از سر نو زندہ کر دیا گیا، اور وہ ساڑھے تین گھنٹوں تک ہوش و حواس میں رہنے کے بعد پھر جاں بحق ہو گیا۔ ہوش میں آنے کے بعد اس کا پہلا سوال یہ تھا کہ میں کہاں ہوں؟ بعد کو وہ اپنے زخموں کی شدت، برداشت نہ کر سکا اور موت لے دوسری اور آخری مرتبہ اس کا خاتمہ کر دیا۔

انسانی اعضا میں تمام موت کے بعد بھی زندگی کو جو آثار جتنی مدت تک پائے جانے ہیں ان کے متعلق مندرجہ ذیل حقیقتیں جدید ماہرین سائنس نے تسلیم کر لی ہیں۔

- (۱) موت کے ساتھ ساتھ دماغ فوراً ہی مرجاتا ہے۔
- (۲) آنکھیں کم سے کم مزید ۳۰ منٹ تک زندہ رہتی ہیں۔
- (۳) بعض عضلات اور پٹھے دس گھنٹوں تک زندہ رہتے ہیں۔
- (۴) خون کے خلا یا۔ اٹھارہ گھنٹوں تک۔
- (۵) ہڈیاں۔ تین روز تک۔
- (۶) بال اور ناخن۔ پورے ایک ہفتہ تک۔

خون کو پمپ کرنے میں قلب کا پورا کام کرتا ہے اور دوسرا آلہ پمپ کرنے کا باقاعدہ عمل اختیار کر لیتا ہے۔ یہ مصنوعی قلب اور مصنوعی پمپ مردہ جسم کی شرائط اور نزعے سے لگا دیے جاتے ہیں اور یہ مصنوعی اعضا بجلی کے ذریعہ جوں ہی اپنا کام شروع کرتے ہیں مردہ جسم میں گرم خون اور تازہ ہوا پیچھے لگتی ہے۔

دوران جنگ میں نئی کامیابیاں

پہلے پہل یہ تجربہ صرف جانوروں پر کیا گیا اور اس میں یہاں تک کامیابی حاصل ہوئی کہ ایک گھنٹے سے مرے ہوئے کتے کو زندہ کر دیا گیا۔ لیکن دوسری عالم گیر جنگ کے چھڑنے پر تجربات کا ایک نیا دور واہ کھل گیا اور سیرج نے ایک نئی راہ اختیار کی۔ زیرِ استعمال آلہ کو آسان اور قابلِ عمل بنایا گیا اور ڈاکٹر ٹوکسکی کے ہمراہ نوجوان کا رملہ ان مصنوعی اعضا کو لے کر محاذ جنگ سے قریب پہنچ گئے تاکہ پوری احتیاط کے ساتھ انسانوں پر بھی ان کے اثر کو آزما یا جائے۔

یہاں دوسری محاذ جنگ کے ایک سپاہی کا واقعہ بیان کیا جاتا ہے۔ اس کا نام نکولائی تھا۔ اس کو شدید زخم خوردہ حالت میں بہار ڈولی پر لاد کر ڈاکٹر ٹوکسکی کی مساحبتی جھونپڑی میں لایا گیا۔ اس کا ایک پیر زخموں سے جوڑا ہوا تھا اور غیر معتدل خون خارج ہو چکا تھا۔ جب نکولائی داخل کیا گیا وہ بالکل قریب الگ تھا۔ اس کی نبض ساقط ہو چکی تھی اور مستعدی عمل نفس کا بھی خاتمہ ہو چکا تھا۔ ایسے شدید صدمہ کا علاج کرنے کے تمام ذرائع ہسپتال کیسے گئے، مگر کوئی بھی کامیاب نہ ہوا۔ ایک ماہر ڈاکٹر نے اس امر کی تصدیق کی کہ نکولائی مر رہا ہے۔ اس کے بچنے کی کوئی صورت نہیں ہے اور ایسی حالت میں اس کے زخمی پیر پر کوئی عمل جراحی بھی نہیں کیا جاسکتا۔

اب ڈاکٹر ٹوکسکی اور ان کے ساتھیوں نے یہ کیس اپنے ہاتھوں میں لے لیا۔ ان کے پاس گرم و تازہ خون تیار تھا اور اس خون میں مٹھوں لے آئے کچھ اور کھوکھوڑ کی معتدل بڑھادی تھی۔ اس میں وہ طاقت درجہ بھی شامل کر دیا تھا جسے انڈرینالین کہتے ہیں۔ مرنے ہوئے مریض کے جسم میں یہ خون بذریعہ ہیکشن داخل کیا گیا۔ لیکن اس طرح نہیں کہ اسے خون کی دھاروں میں شامل کر دیا جائے۔ بلکہ ایک مخصوص شریان کے ذریعہ براہِ راست خود قلب کے اندر نہجایا گیا۔ اس خون کو اس طرح پمپ کیا گیا کہ قلب کے بعض مقام کو اڑایا بند ہو جائے

کچھ خون پہنچا دیا جائے تو صدمہ کے باعث موت واقع ہوتی ہے۔
کا امکان بہت کم ہو جاتا ہے، اور مریض جلد ہی شفا یاب
بھی ہو جاتا ہے۔ اس لیے ان محققوں نے یہ تجویز پیش کی کہ
کہ موت کے خلاف بیمہ کے طور پر ہر آپریشن سے پہلے
مریض کے جسم میں باہر سے خون داخل کر دیا جائے۔

امراض کے متعلق نئی حقیقتیں

پچھلے دنوں جیاتیاتی کیمیکل کے ماہروں نے ہمارے
خون کی دھاروں کے متعلق دوسری اہم حقیقتیں بھی ثابت کی ہیں
سوال یہ ہے کہ نمونہ ذات الصدرا (یا ذغیر یا ذخا) جیسے
امراض سے لوگ حقیقت میں کس طرح یا کیوں مرتے ہیں؟
اب تک کچھ لوگ ایسے ہیں جو یہ خیال کرتے ہیں کہ بیماریوں کے
جراثیم اعصاب پر تباہی کا عمل اس طرح کرتے ہیں جیسے دہکوں
کی فوج لکڑی کو کھا جاتی ہے۔

لیکن سلفاجی ادویہ کے مشہور امریکی ماہر ڈاکٹر ایم ایل
کروسلے نے اس امر کو کیا حقیقت تک پہنچا دیا ہے کہ امراض کو
جراثیم ہمیں براہ راست بیمار نہیں ڈالتے، بلکہ جو کیمیاوی تبدیلیاں
وہ ہمارے خون اور مستحضر سیال اجزاء میں پیدا کرتے ہیں وہ ہمیں
بیمار ڈالتی ہیں۔ مثلاً نمونیا میں ایک منزل ایسی آتی ہے، جب
مریض کے خون میں ”گلوکوز امین“ کی مقدار نمایاں طور پر بڑھ
جاتی ہے۔ اس لیے اطباء کے دل میں یہ مناسب سوال پیدا
ہوتا ہے کہ کیا یہی وہ کیمیاوی مادہ ہے جو نمونیا کی شدید
علامات یعنی بخار، درد و کرب اور بے چینی وغیرہ پیدا کرتا ہے؟
ایک دوسری منزل میں جراثیم ”الف“ کی بڑی بڑی مقدار
پیشاب میں شامل ہو جاتی ہیں اور جگر کا خزانہ اس ضروری
اور زندگی بخش مادے سے خالی ہونے لگتا ہے۔ گردن توڑ
بخار کی صورت یہ ہوتی ہے کہ ریڑھ کی ہڈی کے سیال مافے
میں نمک کی مقدار گھٹ جاتی ہے، اور معمولی دق و دل جب
ترقی کرنے لگتا ہے تو خون میں پروٹینوں کی معتددر بڑھ
جاتی ہے۔

برہاہر حقیقتیں کچھ بے معنی سی معلوم ہوتی تھیں لیکن
کروسلے اور جیاتیاتی کیمیکل کے دوسرے ماہرین ان حقیقتوں میں
اس امر کی اہم شہادتیں پاتے ہیں کہ ہر قسم کا بخار اور تھلی اور
درد اور درم وغیرہ جسے ہم ”مرض“ کے نام سے موسوم کرتے
ہیں اور جو انتہائی حالت کو پہنچ کر موت کا باعث ہوتا ہے

انہی حقیقتوں کے پیش نظر یہ اہم طبی سوال پیدا
ہوتا ہے کہ ”موت“ کے معنی کیا ہیں؟ اور اوپر کا نظریہ
یعنی یہ کہ دماغ بھی ساتھ ساتھ مرجاتا ہے کیوں کر صحیح تسلیم کیا
جاسکتا ہے؟ طبی سائنس کہتا ہے کہ موت کے وقت کیمیاوی
تبدیلیوں اور دماغی نیجوں کے فاسدانہ لذوب و رخاوت
کے باعث دماغ اس طرح تباہ ہو جاتا ہے کہ ”عل جنس“ کو ازہر
نوزندہ و بیدار نہیں جاسکتا، لیکن اب اعادہ حیات کے جو طریقے
ایجاد کیے جا رہے ہیں ان کے کامیاب یا چر وہی طور پر کامیاب
نیجوں کو دیکھ کر ہم دماغی عمل کے احیاء کے لیے کوئی وقتی حد
کیوں کر مین کر سکتے ہیں؟

آج ہم یہ معلوم کر چکے ہیں کہ موت کی بھی چند قسمیں
ہیں اور یہ ضروری نہیں ہے کہ ہر قسم کی موت میں دماغ بھی
آٹا فنا ہو جائے۔ موت کی اکثر قسمیں ایسی ہیں جن میں دماغ
فوری نہیں مرا کرتا۔ ایل یو پی درستی، امریکا کے ماہر طب
ڈاکٹر راجن، ڈاکٹر ہوف، ڈاکٹر ونگر اور ڈاکٹر اسمتھ نے اب
یہ ثابت کر دکھا ہے کہ جس حالت کو ہم پہلے ”کامل موت“
کہتے تھے اس کے بعد بھی دماغی عمل کافی وقت تک جاری رہتا
ہے۔ اب یہ تصور کرنا کچھ مشکل نہیں ہے کہ جس طرح ڈاکٹر
مردہ قلب اور پیچھے ٹوں کو ازہر نو بیدار کر کے حرکت میں
لاتے ہیں، اسی مردہ دماغ کو اگر بیدار و متحرک بنایا جاسکے تو
کیسے حیرت انگیز و نفاذ ظہور میں آئیں گے۔

اس وقت جو چیز ہمارے سامنے ہو رہی ہے کہ
حیات اور موت کے درمیان ایک نمایاں سرحد کا جو نشان اب
تک قائم تھا اسے طبی سائنس نے مٹا دیا یا کم از کم بہت حد
اور غیر متعین کر دیا اور موت پر فتح پانے کے عملی امکانات کو
بہت واضح اور دل چسپ بنا دیا ہے۔

مثال کے طور پر پمپنگین کے ڈاکٹر کولر ڈاکٹر کروک،
اور ڈاکٹر اوب کے جدید کارنامے ہسپتالوں میں مریضوں کی
جان بچانے کے لیے بہت امید افزا ہیں۔ باضابطہ اور کام
طور پر صحیح تجربات سے انہوں نے ثابت کر دیا ہے کہ مریض
پروٹینوں میں بھی مریض کے جسم سے اس قدر خون خارج ہو
جاتا ہے جس کا صحیح اندازہ آپریشن کے وقت موجود رہنے والے
ڈاکٹروں کو نہیں ہوتا۔ اس سے انہوں نے نتیجہ نکالا ہے کہ
آپریشن کے ہر کہیں میں خواہ اخراج خون کی مقدار کم ہی ہو،
اگر مریض کے جسم میں ادخال خون کا عمل کیا جائے اور باہر سے

انسٹی ٹیوٹ کے رکن ڈاکٹر ایمن۔ پی سنٹ سین نے اعلان کیا تھا کہ انھوں نے ایک مینڈوک کا قلب دوسرے مینڈوک میں منتقل کرنے میں پوری کامیابی حاصل کی ہے۔ مرنے والی مینڈوک کو دوبارہ زندہ کر کے قلب کا باہمی تبادلہ بہت آسانی کے ساتھ کیا جاسکتا ہے اور دونوں کو زندہ و تندرست رکھا جاسکتا ہے۔ اس عمل جراحی کے لیے انھوں نے ایک انتہائی سادہ و آسان طریقہ ایجاد کیا ہے جو صرف ۱۰ منٹ (دقیقہ) میں انجام دیا جاتا ہے۔ اس وقت بھی ان کی پوری یعنی تجربہ گاہ میں بہت سے زندہ اور تندرست مینڈوک موجود ہیں جن کے قلب نصف سال پہلے ایک دوسرے سے بدلے جا چکے ہیں۔ اب وہ کتوں میں قلب کے عمل تعلیم میں مصروف ہیں اور عمل بھی کامیاب ہو چکا ہے جب اس آپریشن کا اصول و طریقہ مکمل ہو جائے گا تو انسانوں پر آزمایا جائے گا۔

بالکل اسی طرح جیسے کہ فیلڈ ٹوٹ کا مشہور آپریشن جینڈم کی اندھی اور نابینا آنکھوں کو نکال کر ان کی جگہ مردوں کی آنکھیں لگا دیتا ہے اور مریض کو بینائی مل جاتی ہے۔ اب جلد ہی یہ بھی ممکن ہو سکتا ہے کہ جراحی عمل نقل و تعلیم کے ذریعہ کسی مریض قلب یا دوسرے حیاتیاتی اعضا کو بدل دیا جائے۔ یہاں یہ سوال کہ کیا قلب سے تبادلہ کر کے زندہ و تندرست قلب کون دے گا اور کہاں سے آئے گا، اس کا جواب یہ ہے کہ حادثات و بیماریاں جنگ ہیں، یا دوسرے فوری اسباب سے مرے ہوئے آدمیوں کے قلب نکال کر محفوظ کر لیے جائیں گے تاکہ آئندہ کام میں لائے جاسکیں۔ اس وقت بھی روسی سویت یونین میں ان بہت سے لوگوں کی آنکھیں اور جلد کے اچھے ٹکڑوں اور اعصاب کے ”بنک“ اللہ خیر سے موجود ہیں جو گزشتہ لڑائی میں ہلاک ہوئے تھے اور جس طرح خون کے بنک رکھے جاتے ہیں، یہ بھی اس لیے رکھ چھوڑ کر کئے ہیں کہ دوسرے آدمیوں کو موت سے بچائے یا ان کی بیماری کو اچھا کرنے کے کام میں لائے جائیں۔

مرکزی ”نیوروسرجیکل انسٹی ٹیوٹ“ یعنی عصبی عمل جراحی کے ادارے میں ڈاکٹر آرٹور ٹش باداش نے ایسی حالتوں میں جب کہ صلی زخم یا صدمہ کو بہت دیر گزر چکے ہوں یا فالج مکمل ہو چکا ہو، بازو اور سر کے ٹکڑے

درحقیقت جسم میں نمایاں کیمیائی تبدیلیوں سے پیدا ہو سکتا ہے اب تک سائنس نے ان تبدیلیوں میں سے
..... اہم ترین تبدیلیوں تک کا پتہ صاف طور پر نہیں لگایا ہے اور نہ ان کا کوئی تعین کیا ہے جب یہ تمام چیزیں پانچھٹھ کو پہنچ جائیں گی تو موت پر فتح حاصل کرنے کے مزید ذرائع ہمارے ہاتھ آجائیں گے۔

سب سے پہلے یہ ممکن ہو گا کہ ہم ان کیمیائی تبدیلیوں کے اثر کو زائل کر دیں جو ہمیں بیمار بناتی ہیں۔ اس صورت میں جسم قدرتی طور پر جراثیم کے خلاف جنگ کو تازہ کرے گا اور امراض کی علامتیں بھی دور ہو جائیں گی۔ اب یہی اگر جسم کے کسی جوڑے میں شدید مروج آجاتی ہے تو سیدھے سادے انجکشنوں کے ذریعہ روح فرسا درد و کرب کو دور کر دیا جاتا ہے جو کڑا ہرے کی نقص موجود ہوتا ہے اور اس کو دور کرنا جسم ہی کے قدرتی وظائف کا کام ہے۔

دوسری بات یہ ہے کہ سائنس داں اب ان جسمانی کیمیائی اجزاء کے بہت قریب پہنچ گئے ہیں جو بعض آدمیوں میں مدافعت مرض کی طاقت پیدا کر دیتے ہیں یا جو اس کے کہان کے خون میں یا پھیپھڑوں میں جراثیم کا شکار ہو جاتا ہے۔ دوسرا سائنس پوری درستی کے مشہور ماس سائنس ڈاکٹر سی۔ اے الونجھ نے پچھلے دنوں یہ پیش گوئی کی ہے کہ طبی معلومات کا ایک نیا دور آ رہا ہے جس میں تمام مہتموں کے امراض کے علاج یا روک تھام میں نئے نئے جیاتین جو اب تک معلوم نہیں ہوئے ہیں استعمال کیے جائیں گے بالکل اسی طرح جیسے کہ آج جیاتین ”د“ سوکھے کے مرض کو اور جیاتین ”ب“ لمبا ر دی مرض کو اور جیاتین ”ج“ ہقربوط کی بیماری کو حیرت انگیز طور پر اچھا کر دیتا ہے۔ اسی طرح دوسرے حیاتیاتی عناصر بھی دوسرے امراض میں صحت بخش ثابت ہوں گے۔

پہلے یہ تسلیم کر لیا گیا تھا کہ موت کی وہ قسمیں بعض اعضا کی اور زندگی میں اہمیت رکھنے والے اجسام کی تباہی سے واقع ہوتی ہیں کبھی سائنس سے متاثر نہیں ہو سکتیں لیکن یہ نظر یہ بھی مشکوک سمجھا جانے لگا ہے

قلب کو بدل دینے کا عمل

گزشتہ مئی میں روس کے مشہور گورکی میڈیکل

نزلی

نزلیہ زکام کے متعلق جدید تحقیق یہ ہے کہ یہ خاص قسم کے جراثیم کا نتیجہ ہیں۔ یہ جراثیم مختلف ذریعوں سے ناک کی اندرونی جھلی پر اثر انداز ہوتے ہیں اور اس جھلی میں دم پیدا کر دیتے ہیں۔ یہ دم بڑھ کر اندرون دماغ تک پہنچ جاتا ہے اور رطوبت بننے لگتی ہے۔ گلے اور کانوں پر بھی اس کا اثر ہوتا ہے۔ اس سبب ثابت ہوتا ہے کہ نزلیہ اور زکام کا صحیح علاج یہ ہے کہ مختلف نذایر اور دوا کے ذریعہ سے ان جراثیم کو ہلاک کر دیا جائے تاکہ دم دور ہو جائے۔

نزلی

ہمدرد دوا خانہ کی خاص ایجاد ہے جو جدید ترین معلومات کی روشنی میں تیار کی گئی ہے۔ اس دوا کی چند خوراکیں نہ صرف جراثیم کو فنا کر ڈالتی ہیں بلکہ دماغ اور کان اور گلے پر جو بُرے اثرات نزلیہ انہیں بھی نہایت کامیابی سے دور کر دیتی ہے۔

ہر گھر میں اس بے نظیر ایجاد کا رہنا ضروری ہے۔

قیمت فی شیشی (۱۰ خوراکیں) ستر

ہمدرد دوا خانہ، دھولے

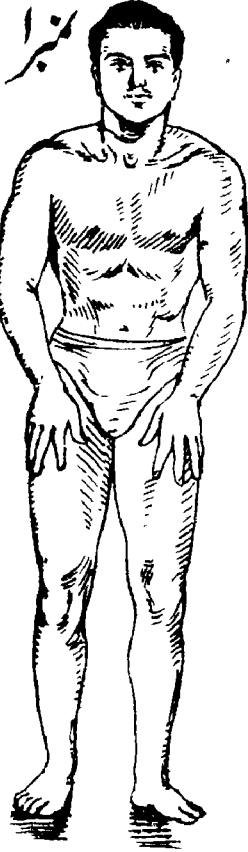
تارکاپتہ، ہمدرد، دہلی فون نمبر ۵۷۷

اعصاب بدل دینے میں کامیابی حاصل کی ہے۔ ایک قطعاً نئے عمل جراحی میں وہ ایک منتقل شدہ عصب کو ایک ایسی جگہ پر کیبائی "پوٹ" کے ذریعہ تربیت اور شوہا دیتے ہیں جو عمل تعلیم کو شروع کر کے تیزی سے مکمل کر دیتی ہے۔ اس عمل کے ساتھ ساتھ مریض کو حیاتیں "ب" دے کر انہوں نے ایسے مفلوج بازوؤں اور پروں کو از سر نو متحرک اور زندہ کرنے میں کامیابی حاصل کی ہے جو ایک سال یا اس سے زیادہ مدت سے بیکار تھے۔ لاس انجلس کے میڈیکل کالج کے چند ماہر اطباء ڈاکٹر میک فارلینڈ، ڈاکٹر سیلگ، ڈاکٹر نیلر اور ڈاکٹر ڈیل نے ایک اس سے بھی زیادہ جرت ایجنزیشن کی رپورٹ پیش کی ہے۔ یہ تحقیق کچھ دنوں سے بچوں کے خاف کے علاج میں مصروف ہونے والوں نے عمل جراحی کا ایک ایسا جدید طریقہ ایجاد کیا ہے جسے طبی اصطلاح میں "نورڈرہسی" کہتے ہیں۔ اس کے معنی ہیں "اعصاب کو کچل ڈالنا یا چور چور کر دینا"۔ یہ ماہرین مریض کے بے جان اور مفلوج ہوئے اعصاب کو قصداً کچل دیتے ہیں تاکہ وہ نئے عصبی ریشے پیدا کرنے لگیں۔ اسی طرح اعصاب کی نئی شاخیں پھیلنے لگتی ہیں اور ان میں زندگی و حرکت واپس آ جاتی ہے۔

اس طرح گویا سائنس کی تجربہ گاہوں میں موت پر منتج حاصل کرنے کے لیے علمی قدم بڑھائے جا رہے ہیں۔ لیکن انہوں کی بات ہے کہ اس مفید انسانی خدمت میں جو چند آدمی مصروف ہیں وہ تجارتی لوگوں سے نسبتاً غریب ہیں اور مالی امداد کی کمی ان کی راہ میں رکاوٹ بنی ہوئی ہے۔ بہت دن گزرے مشہور محقق، نوٹی پاسچرنے سائنٹی فک تجربہ گاہوں کے متعلق صحیح کہا تھا کہ میں یہ استدعا کرتا ہوں کہ آپ لوگ ان مقدس علمی مسئلوں میں پوری دلچسپی لیں اور مطالبہ کریں کہ ان کی تعداد بڑھائی جائے اور ان کو ترقی دی جائے۔ یہی وہ مقامات ہیں جہاں انسانیت بہتر اور زیادہ طاقت ور اور زیادہ عظیم بنتی ہے۔

اعادہ حیات کے متعلق اسٹانک جو اعداد و شمار ہاتھ آ چکے ہیں، ان کا خلاصہ یہ ہے کہ یہ ظاہر مردہ آدمیوں کو زندہ کرنے کی ۴۸۴ کوششیں کی گئیں۔ ان میں ۱۵۱ کامیاب ہوئیں یعنی ۵۲ فی صدی آدمی زندہ کیے جاسکے۔ باقی ۳۳۳ آدمیوں کو زندہ کرنا عیامت عارضی اور جزوی کامیابی ہوئی۔ اور ۶۱ آدمیوں یعنی ۲۱ فی صدی کو زندہ کرنے میں قطعی ناکامی ہو۔ مزید برآں گزشتہ جنگ میں ہلکے تلخہ پر زخم خوردہ اور قریب المرگ ۵۱ سپاہیوں میں سے ۱۳ سپاہیوں کو از سر نو منزل حیات کی طرف واپس لایا گیا۔

جگر معدہ اور آنتوں کی ورزشیں



نمبر ۱

ورزش نمبر ۱:- بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیو، اس طرح کہ آپ کے ہاتھ دونوں رانوں پر سامنے کی جانب ہوں۔ اس کے بعد اپنے پیٹ کو جتنا اندر کی طرف کیا جاسکتا ہے کیجیے، جیسا شکل ۱ میں دکھایا گیا ہے۔ مقوی ٹری دیر پیٹ کو اسی طرح اندر کی طرف رہنے دیجیے پھر باہر کی طرف آہستہ سے چھوڑ دیجیے اس ورزش کو بار بار اتنی مرتبہ کیجیے کہ آپ کے پیٹ کے عضلات میں اس طریق سے اچھی خاصی تحریک محسوس ہونے لگے۔

ورزش نمبر ۲

بالکل چپ لیٹ جائیو اس طرح کہ دونوں ہاتھ ذرا باہر کی طرف پہلوؤں کے متوازی رہیں اور پتھیلیاں فرش کی جانب اس کے بعد اپنی ٹانگوں کو اوپر کی طرف اٹھاؤ اس طرح کہ گھٹنوں میں خم نہ آنے

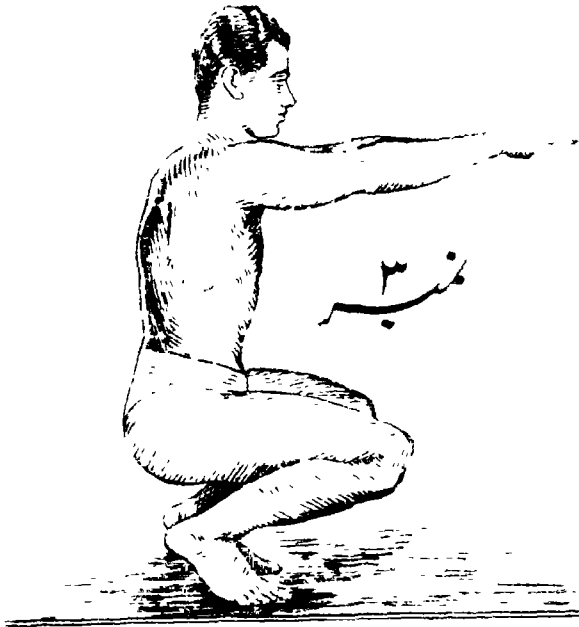
نمبر ۲

پائے۔ ٹانگوں کے ساتھ جسم بھی ہاتھوں کی مدد سے اٹھا رہنا چاہیے۔ جیسا کہ شکل ۲ سے ظاہر ہے۔ پھر اپنے ایک گھٹنے کو جھکائیے اور کوشش کیجیے کہ وہ سینہ کو چھونے لگے۔ اسی طرح دوسرے گھٹنے کو کیجیے باری باری دونوں گھٹنوں سے اتنی باریہ ورزشیں کیجیے کہ آپ متک جائیں۔

ورزش نمبر ۳:- بالکل سیدھے

کھڑے ہو جائیے اس طرح کہ آپ کے پاؤں کے درمیان ۶ انچ کا فاصلہ

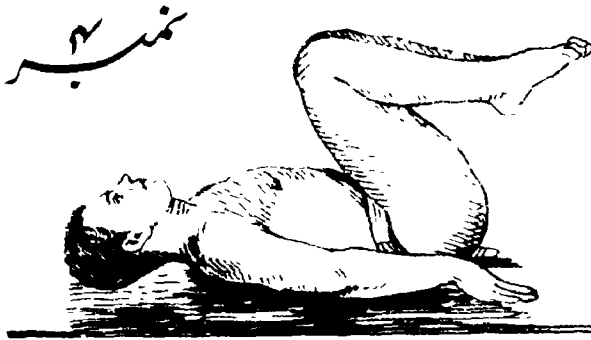




جو۔ اور آپ کے ہاتھ کو لہوں پر ہوں۔
اس کے بعد آہستہ آہستہ نیچے بیٹھیے۔ لیکن
اس کے ساتھ ہی آپ کے ہاتھ بھی
کو لہوں پر سے سامنے کی طرف کھل جائیں
تاکہ جسم کا توازن قائم رہ سکے۔ ملاحظہ ہو شکل
شکل ۳۔ اس ورزش کو بھی آپ اتنی بار
کریں کہ تنہک جائیں۔

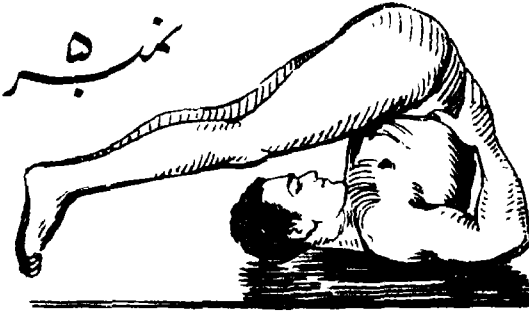
ورزش منبر

بالکل چت لیٹ جائیے اس طرح کہ
دو لوں ہاتھ پہلوؤں کے برابر ہوں۔ اور
پتھیلوں کا رخ فرش کی جانب۔ اس
کے بعد گھٹنوں کو ذرا تیزی کے ساتھ اٹھائیے
یہیں تک کہ وہ سینے سے چھو لے لگیں
جیسا کہ شکل ۴ میں دکھایا گیا ہے۔
پھر ٹانگوں کو ایک مرتبہ ہی اوپر کی طرف
لے جائیے۔ اس طرح کہ وہ ۹۰ درجے
کا زاویہ قائم بنا لیں۔ اس کے بعد
آہستہ آہستہ نیچے لے آئیے یہاں
تک کہ ٹانگیں فرش تک پہنچ جائیں۔
اس ورزش کو دس بار کرنا بالکل
کافی ہے۔

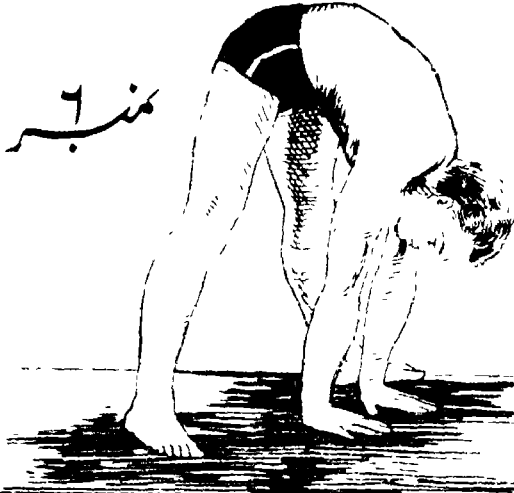


ورزش منبر

بالکل چت لیٹ جائیں اور اپنی ٹانگوں کو اٹھا کر یہ شکل محسوس اپنے پورے جسم سے گزار کر
سر کے پیچھے لے جائیے۔ اور جہاں تک سر سے دور آپ فرش پر پنجوں کو ٹکائے ہوں ٹکائیے۔ اس
کوشش میں آپ کا دھڑ بھی زمین
سے اٹھ جائے گا۔ اسے دو لوں
ہاتھوں کے سہارے سے روکے
رکھیے۔ جیسا کہ شکل منبر میں
دکھایا گیا ہے۔ جب ذرا عادت
ہو جائے تو پھر ہاتھوں کے سہارے
کی بھی ضرورت نہیں۔ اس صورت پر
ہاتھ پہلوؤں کے برابر فرش پر رکھے



منبر



رہیں۔ شروع میں دو مرتبہ سے زائد اس ورزش کو نہ کیا جائے۔ اور زیادہ سے زیادہ دس مرتبہ کیا جائے۔ اس سے زیادہ نہیں۔

ورزش منبر

بالکل سیدھے کمر سے ہو جائے اس طرح کہ آپ کے پاؤں کے درمیان ۲ فٹ کا فاصلہ ہو اور ہاتھ کو گھٹوں پر ہوں۔ اس کے بعد اپنے دو ٹوں

بازوؤں کو سر کے اوپر پیچھے کی طرف جہاں تک لے جائے جاسکیں گے جائے۔ پھر سامنے کی طرف لائیے اور اپنے پاؤں کے سامنے دھرتی پر ٹکا دیجیے۔ یہ خیال رہے کہ گھٹنوں میں خم نہ آئے پائے۔ ۲۵ بار سے زیادہ یہ ورزش نہیں کرنی چاہیے۔

نوٹ :- جب یہ ورزش ختم کرنی جائیں تو کوئی تین منٹ تک فرش پر اس طرح بے حس و حرکت پڑ جائے کہ آپ کے جسم میں جان ہی نہیں ہے تمام جسم کے عضلات کو ڈھیلا چھوڑ دیجیے اور آنکھیں بند کر لیجیے یا لیا کرٹ سے جسم کی تمام ٹھکن اتر جائے گی۔ اور تمام اعضائے رتبیہ ایک قسم کا صحت آفرین سکون حاصل کریں گے۔ روزانہ ورزش کے بعد ۳ منٹ تک اس نوعیت کے آرام کو ضروری سمجھنا چاہیے۔

آئندہ اشاعت کے چند متوقع مضامین :-

- ۱۔ شادی کرو اور بہت دن آہو
- ۲۔ جراثیم کی خاتمی زندگیاں
- ۳۔ خواب آور گولیاں
- ۴۔ ہماری طبیعت میں نشیب و فراز کیوں ہوتا ہے
- ۵۔ صحت کو تباہ کرنے والی پھوٹی پھوٹی عادتیں
- ۶۔ کوئی چیز عورتوں کو حسین بناتی ہے (عورتوں کا گھنہ)
- ۷۔ کل شام (افسانہ)
- ۸۔ ورزشیں
- ۹۔ معلومات
- ۱۰۔ سوال و جواب
- ڈاکٹر بیلرٹ
- ادارہ
- ڈاکٹر یقیو ڈوجی
- ادارہ
- ادارہ
- ادارہ
- صدیقہ یوسف عظمیٰ
- موسیو قیال حسین ایم۔ اے۔
- ادارہ
- ایڈیٹر

سوال وجواب

بات سے اولاد پیدا کرنا طبی نقطہ نظر سے صحیح ہے یا غلط؟

سج امریکا وغیرہ میں جو آلات کے ذریعہ اولاد پیدا کرنا جاری ہے اسے آپ طبی نقطہ نظر سے صحیح غلط؟ ہو سکے تو اس پر طبی نقطہ نظر سے ذرا مفصل ہمارے ہاں کچھ ڈاکٹر اسے نہایت ہی اچھی نظر سے دیکھ رہے ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ امریکا کا یہ اقدام انسانی لیم انسان انقلاب برپا کر دے گا۔

سید بشیر علی، کلکتہ

آپ کا سوال زیادہ واضح نہیں ہے۔ آپ نے فقط انسان امریکا میں جو آلات کے ذریعہ اولاد پیدا کرنے کی کوشش ہے اس کے متعلق میں طبی نقطہ نظر سے بحث کروں گی ایک صورت تو یہ ہے کہ عورتوں نے اپنے آپ کو نصف میں لاکر رکھا ہے۔ یعنی وہ چاہتی ہیں کہ گھر پر پانچ کے ذریعہ سے ان کے بچوں میں مادہ منویہ داخل قرار مل گیا جائے۔ اور دوسری صورت یہ ہے کہ استحقاقی لیم منویہ اور بیضہ انماش کے مصنوعی اتصال سے انسان پیدا کیا جائے۔ پہلی صورت تو قابل عمل ہے اور اس صورت میں کچھ عورتوں نے اپنے لیے پسند بھی کیا ہے۔ رہا وہ میں انسان پیدا کرنے کا معاملہ تو یہ اس وقت زیر کچھ سائنس دان اس جہت میں باقاعدہ کام کر رہے

اس سوال کے جواب سے پہلے کہ آلات کے ذریعہ راکرنا طبی نقطہ نظر سے کیسا ہے، یہ مسئلہ اپنی جگہ خود ذمہ دار کے سر پر ہے۔ ذریعہ مستقر ارض کی خواہش امریکی عورتوں کیوں ہوئی؟ اب تک تو یہ سوچ رہا تھا اور اب بھی عام باور ہے کہ عورتیں حمل، وضع حمل اور بچوں کی پرورش داریوں سے بچنے کے لیے منع حمل اور اسقاط حمل کی پوری کوشش کرتی رہی ہیں۔ وہ منہ فی فعل کی لذتوں سے تو پوری براہ انداز رہتا چاہتی ہیں، لیکن اس کے نتیجہ میں جو طبی طور داریاں ان پر آکر پڑتی ہیں، ان سے بچنے کی کوششیں

کرتی ہیں۔ ان کی یہ خواہش تو ہماری سچو سے آتی ہے کیونکہ انسان کی طبیعت کے مطابق معلوم ہوتا ہے۔ لیکن یہ بات سمجھ میں نہیں آتی کہ ایک عورت صنفی فعل کی لذتوں سے تو خود بہ خود دست کش ہو جائے اور حمل وضع حمل کی ذمہ داریوں کو اپنے سرے لے لے میری سمجھ میں جو اس کی توضیح آتی ہے وہ یہ ہے کہ ایک طرف امریکا میں فوج اور زمانے گھٹا دے منظر اور گندہ ماحول نے اور دوسری طرف عشق و رومان کی زندگی کی تعلیموں اور مرد و عورت دونوں کی دل چسپیوں کے محور میں جلد جلد تبدیلی ہونے کی وجہ سے عورتوں میں کشیدگی و تجسس کی بڑھتی ہوئی رنگے مردوں کی طرف سے عورتوں کے ایک طبقہ کو بارہ المزاج بنا دیا ہے۔ ان میں صنفی فعل سے دلچسپی باقی نہیں رہی، لیکن ان میں اتنی سیاسی بیداری ہر روز موجود ہے کہ وہ سلیٹ کے مطالبات کے پورا کرنے کو اپنا فرض منہ بھیجتی ہیں، اسیت کو ملک کی آبادی بڑھانے کی جو فکر ہے اس کو وہ بھی عمل کو لگا چاہتی ہیں۔ اس کے علاوہ بعض عورتیں صنفی فعل سے نفرت کرنے کے باوجود طبی مشورہ کے تحت اپنی صحت کو برقرار رکھنے کی خاطر کچھ جنٹلمن وری سمجھتی ہیں۔ اس وجہ سے وہ اس طریقہ تولید کی طرف رجوع کرتی ہیں۔ میرے نزدیک ان عورتوں کے اس طریقہ تولید کو پسند کرنے کے یہ دو وجوہ ہیں جو میں نے بیان کیے ہیں۔ صورت یہ ہے کہ اسی عورتوں کی ایک باقاعدہ جماعت بنتی جا رہی اور انہوں نے اس نقطہ نظر کی تبلیغ و تحریک بھی شروع کر دی ہے اور ملکوں کا نوڈ کر رہی کیا ہے خود امریکا میں بھی یہ تحریک مقبول نہیں ہوئی۔ غالباً اس کی وجہ یہ ہے کہ اسی مغربی مفکرین کی اکثریت اسے انسانیت کے لیے سخت مضر سمجھتی ہے۔

اس خاص موضوع پر جو یا کسی دوسرے موضوع پر یہ اپنی جگہ ایک سلسلہ حقیقت ہو کہ تمام نقطہ ہائے نظر انسانی نقطہ نظر کے تابع ہیں۔

یعنی اگر کوئی شے انسانیت کے نقطہ نظر سے غلط ہے اور انسان کو اس سے نقصان و مضر پہنچے گی تو دوسرے کسی نقطہ نظر سے وہ شے صحیح نہیں ہو سکتی خواہ وہ طبی ہو یا نفسیاتی یا کوئی اور۔

ہندستان کے اسلامی مفکر سید ابوالاعلیٰ مودودی نے آیت کے ذریعہ توالد و تناسل کے مسئلہ پر پرتجان القرآن میں بحث کرتے ہوئے ایک جگہ لکھا ہے کہ:-
”آج کی فحش دار عورت جو مرد سے بے نیاز ہونا چاہتی ہو، اصل اس کی فطرت کو مصنوعی فکری و صنفی ماحول نے مسخ کر دیا ہے۔ ورنہ اگر وہ صحیح انسانی فطرت پر ہو تو اس قسم کی گرمی ہوئی خواہش کو دل میں جگہ دینا تو درکنار ایسی تجویز سننا بھی گوارا نہ کرے۔ عورت کو محض نسل کشی کے لیے نہیں ہے، بلکہ عورت اور مرد کا تعلق انسانی تمدن کی قدرتی بنیاد ہے۔ فطرت الہی نے عورت اور مرد کو اس لیے پیدا کیا ہے کہ ان میں مودت، مومن معاشرت ہو، اولاد نکھر جائے۔ گھر و خانہ اور خاندان سے سوسائٹی نشوونما حاصل کرے۔ اس مقصد کو سامنے کر کے عورت کو محض نسل کشی کا آلہ بنا دینا اللہ کی بنیاد پر ہی فطرت کو بدل دیے کا مصداق ہے۔“

پھر غور تو کیجیے کہ جس بچے کا کوئی باپ نہ ہو اس کی تربیت کا ذمہ دار کون ہوگا؟ صرف ماں؟ کیا یہ ظلم نہیں ہو کہ خدا نے انسان کے بچے کے لیے ماں اور باپ جچا دیے اور ان کی عورت میں جو مروت پیدا کی ہے ان میں سے آدمے ساقط کر دیے جائیں اور وہ صرف سلسلہ مادری پر منحصر رہ جائیں؟ کیا دنیا سے پدری نسبت، پدرانہ ذمہ داریوں اور پدرانہ اخلاق کو ناکارہ کر دینا انسانیت کی کوئی خدمت ہو؟ کیا یہ انصاف ہو کہ عورت پر ماں ہونے کی ذمہ داری تو قائم رہے مگر مرد ہمیشہ کے لیے اس ذمہ داری سے سبک دوش ہو جائے؟

امتحانی نلیوں میں بچوں کی پیدائش پرورش بھی اسی غلط تصور کا شاخسانہ ہے۔ اس لیے اگر یہی سلسلہ چل پڑا تو ایک روز عورت یہ مطالبہ کرے گی کہ کوئی ترکیب ایسی ہونی چاہیے کہ اسے اپنے رحم میں بھی بچے کو نہ رکھنا پڑے اور وہ بچہ جننے کی سخت تکلیف سے بھی ہمیشہ کے لیے نجات پا جائے۔ چنانچہ ہماری جدید سائنس جو انسان کی خدمت کے لیے ہمیشہ کمر بستہ رہتی ہے، اس نے بہت پہلے ہی سے عورت کی ان تکلیفوں کا احساس کر لیا۔ وہ یہ جاری اسی وقت سے اس کوشش میں لگی ہوئی ہے کہ کسی طرح انسانی بچے رحم مادر میں پرورش پانے کو بجائے امتحانی نلیوں میں پلنے لگیں۔ اگر کسی وقت وہ ان تجربات

میں کامیاب ہو گئی اور امتحانی نلیوں میں نطفے قرار پانے لگے تو پھر انسانی بچے بھی اسی طرح کثیر پیدا آداری کے مہول پرفیکٹریوں میں جنم لے سکیں گے، جس طرح اب جرتے اور موزے نکلتے ہیں۔ یہ انسانیت کو تنزل کا آخری مقام ہوگا۔ ان نسل کشی کے کارخانوں سے انسان نہیں بلکہ انسان کا جانور پیدا ہوں گے جن میں انسانی شرف کی خوب برائے نام بھی نہ ہوگی اور سیرت میں وہ گونا گونا گوتہ ناپید ہوگی جو تمدن کی رنگارنگ کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے ناگزیر ہے۔ ان کارخانوں سے کسی ارسطو اور ارسینا کسی غزالی اور رازی کے پیدا ہونے کی توقع نہیں کی جاسکتی میرے خیال میں تو وہ مادہ پرستانہ تہذیب لعنت سمجھنے کے قابل ہے جس کے زیر سایہ ایسی تجویزیں انسان کے باطن میں آتی ہیں۔ اس قسم کی تجویزوں کا انسانی دماغوں میں آنا ہی اس بات کا ثبوت ہو کہ اس تہذیب نے انسان کے ذہن میں خود انسانیت کو تصور کو نہایت پست و ذلیل کر دیا ہے۔

جیسا کہ میں نے ابھی اس سے قبل کہا ہے کہ امریکا کی عام ہبلک اس تصور کو اچھی نظر سے نہیں دیکھتی۔ اسی وجہ سے وہ عورتیں جو اس طرح بچے جننے اور پیدا کرنے کی خواہش مند ہیں وہ اپنے اس خیالی دخل دونوں کو صغیہ راز میں رکھنا چاہتی ہیں۔ لیکن بھلا یہ راز کہیں پڑوسوں، دوستوں اور رشتہ داروں سے چھپا رہ سکتا ہے؟

نہاں کے ماڈل رازے کو سائنس دان محفلدا ابھی حال کی بات کہ ایک امریکن اخبار میں ایک طلاق کا واقعہ نظر سے گزرا۔ ایک فوجی شہر نے جنگ سے واپسی پر چولنے لکھ میں ایک جینا جاگتا بچہ کھیلتا دیکھا تو اپنی بیوی سے پوچھا ”بیری تین سال کی غنیت میں یہ حضرت کہاں سے تشریف لے آئے؟“ اس نے تو کوئی معقول جواب یا نہیں پاس پڑوسیوں سے معلوم ہوا کہ یہ نئے طریقہ کی پیداوار جو چنانچہ اس نے عدالت میں چارہ جوی کی اور اسی بنیاد پر اپنی رفیقہ حیات سے تفریق کے لیے درخواست دی۔ میرا خیال ہے اس سلسلے میں جو کچھ میں نے لکھا ہے اس سے پوری طرح واضح ہو جاتا ہے کہ ہر اعتبار سے یہ طریقہ تو الد کس قدر لغو و مضرب ہے۔ رہا آپ کے ہاں کے بعض ڈاکٹروں کا یہ خیال کہ امریکا کا یہ اقدام انسانی زندگی

جو تھے یہ کہ پکاتے وقت اس میں کم سے کم پانی ڈالا جائے۔ وہ بھی محض اس لیے کہ نرکاری جلنے نہ پائے۔ نمک بھی حسب ضرورت ڈال دیا جائے۔
پانچویں یہ کہ جو کچھ بھی رس نکلے اسے پھینکا نہ جائے بلکہ رہنے دیا جائے۔

چھٹے یہ کہ بالکل ہلکی آگ پر پکا یا جائے اور زیادہ دیر تک نہ پکا یا جائے۔ اس سے نہ صرف یہ کہ نرکاری سی کے جراثیم و نمکیات ضائع ہو جائے ہیں بلکہ وہ دیر معصم بھی ہو جاتی ہے۔ ساتویں یہ کہ ان میں پکاتے وقت سوڈا اہر گرنہ ڈالا جائے کہ اس سے بھی جراثیم ضائع ہو جاتے ہیں۔

آٹھویں یہ کہ ابالنے کے بعد ان کو کھلا نہ جائے بیسے سے کچل کر بھیجا بنائے میں بھی اس کی غذائی افادیت کم ہو جاتی ہے۔ دوسرے خاص نکلی سے بچھاوے کر اس کی کوہرا کیا جا سکتا ہے اس لیے غرابو بھیجا بنا کر سبزیوں کو نہیں کھانا چاہیے اگر کھا میں تو اس میں بھی ضرور ملا چاہیے کہ بغیر اس کے اس کی غذائی افادیت کم ہو جائے گی۔ ترکاریوں میں عام طور پر سوڈیم، پوٹاشیم، فولاد، فاسفورس، سلفر وغیرہ معدنی نمکیات مٹر کی پھلیوں میں، اور معدنی نمکیات کے علاوہ پروٹین یعنی لحمی اجزاء بھی پائے جاتے ہیں اور سبزیوں میں فولاد کے اجزاء گوشت کی نسبت زیادہ پائے جاتے ہیں۔

ذیل میں چند عام ترکاریوں کے پکانے میں جو وقت صرف کرنا چاہیے ان کی فہرست دیتا ہوں، اسی کے مطابق ان کو آگ پر رکھنا چاہیے۔

۱۵ سے ۲۰ منٹ تک	اسپرگس (مارچوبہ)
۲۰ سے ۳۰ منٹ تک	سیم، بانگلا اور لوہیے کے بیج
۳۰ " ۹۰ "	چندر
۱۵ " ۲۰ "	خوبی کا پھول
۵ " ۱۵ "	کرم کلمہ
۱۵ " ۲۵ "	کاجر
۱۰ " ۲۰ "	بھنڈی
۳۰ " ۴۰ "	پیاز
۲۰ " ۳۰ "	انگریزی کاجر
۱۰ " ۲۰ "	مشر
۵ " ۱۰ "	پالک کا ساگ
۱۵ منٹ تک	ہرا گھیا

عظیم الشان انقلاب برپا کر دے گا تو اس سے میں بھی متفق ہوں۔ لیکن یہ خیال رہے کہ وہ انقلاب انسانی ترقی و سر بلندی کے نہیں آئے گا، بلکہ تباہی و بربادی کا اس کے بعد انسان شکل و صورت میں تو آدمی نظر آئے گا، لیکن سیرت و کردار میں شاید جانور و حیوان اس سے زیادہ بہتر و مفید ثابت ہوں گے۔ ذرا اتنا آپ اور یہ کیجئے کہ ان ڈاکٹر صاحبان سے اس ہونے والے عظیم الشان انقلاب کی تفصیل بھی دریافت کر لیجیے تاکہ ہم بھی کچھ استفادہ کر سکیں۔

ہم سب نرکاریاں کیونکر پکا یا کریں۔

سوال :- سبزیوں اور ترکاریوں کے استعمال میں آپ کا رسالہ بہت زور دیتا ہے اور قیام صحت کے لیے ان کا استعمال ضروری بتاتا ہے۔ میں جانتی ہوں کہ آپ ان سبزیوں کی غذائی افادیت اور فوٹج پکانے کے طریق پر بھی اپنے سوال و جواب کے کالموں میں روشنی ڈالیں۔ ہمارے گھروں میں سبزیوں کے پکانے کا جو طریقہ اس وقت رائج ہے وہ صحیح ہے یا نہیں۔ آئندہ اشاعت میں اس پر ذرا تفصیل کے ساتھ لکھیے۔ (مسز ٹنڈن، بنارس)

جواب :- سبزیوں اور ترکاریوں کے زیادہ استعمال پر زور دینے کا سبب یہ ہے کہ سبزیوں میں تقریباً تمام معدنی نمکیات اور جراثیم پائے جاتے ہیں جو جسم کے لیے ضروری اجزاء غذا سمجھے جاتے ہیں۔ لیکن اگر انھیں غلط طریق پر پکا یا جائے گا تو ان ہی کا استعمال بڑی حد تک بے کار ثابت ہوگا۔ اس لیے ضروری ہے کہ ہمیں ان سبزیوں کو صحیح طریق پر پکانا بھی آئے۔ ایک خاتون کو سبزیوں کے پکانے کے سلسلے میں حسب ذیل باتوں کا لازمی طور پر خیال رکھنا چاہیے:-

اول یہ کہ جو سبزی بھی لی جائے، وہ جہاں تک ممکن تازہ ہونی چاہیے۔

دوسرے یہ کہ اسے پکانے سے پہلے خوب اچھی طرح دھو لینا چاہیے۔

تیسرے یہ کہ اگر اس سبزی کو چھلنا ہے تو پھیل لیا جائے محض اس کے بالائی حصہ کو کھرچنا ہے تو کھرچ لیا جائے۔

شلم ۱۵ سے ۲۰ منٹ تک

ان ترکاریوں کو گوشت میں بھی پکا جا سکتا ہے لیکن اس صورت میں چونکہ ترکاری زیادہ پک جاتی ہے اس لیے تقریباً تمام جاتین صانع ہو جاتے ہیں۔ البتہ گوشت کو مضرات ترکاری مل کر کھانے سے بڑی حد تک دور ہو جاتے ہیں اور اس کے مضمہ میں بھی اتنی دیر نہیں لگتی۔

سویا میں نہایت ابھی ترکاری ہے۔ اس میں نہ صرف یہ کہ پروتین دلچیز جزا ہوتا ہے بلکہ جاتین ب، فولاد، کلسیم اور فاسفورس کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اسے بھی زیادہ دیر آگ پر نہیں رکھنا چاہیے۔

یوں نو سبزوں کو جس طرح چا میں پکا کر کھائیں۔ لیکن ان سے پورا پورا فائدہ ہمارے بنائے ہوئے طریقہ کے مطابق پکا کر ہی اٹھا یا جا سکتا ہے۔

صرف ایک ورزش بتا دیجیے۔

سوال :- موسیو انبال حسین سے درخواست ہو کہ وہ کوئی ایک ایسی ورزش بتائیں جسے مرد و عورت دونوں بآسانی کر سکیں۔ اس ایک ہی ورزش سے نظام مضمہ بھی ہمیشہ درست رہے اور جسمانی حالت بھی بہتر رہے۔ وہ جسم کو باہر کی کمی بخشنے اور اس سے عام تن و رستی بھی قائم رہے۔

نیم ملحق فاروقی شاہ جہاں پور

جواب :- (موسیو انبال حسین کا جواب درج ذیل ہے)

آپ کے سوال کا سیدھا سا جواب تو یہ ہے کہ صبح سویرے کھلی ہوا میں پیدل ہوا خوری وہ ورزش ہے جس کے کرنے سے نظام مضمہ بھی ہمیشہ صحیح رہے گا اور عام جسمانی حالت بھی درست رہے گی۔ لیکن میں جانتا ہوں کہ آپ میرے اس جواب سے مطمئن نہیں ہوں گے۔ کہ مسزوات کے لیے شہری زندگی میں پیدل ہوا خوری ممکن نہیں ہے۔ اس کے علاوہ آپ ایک ہی مقام پر ہاتھ پیر ملانے کی ورزش چاہتے ہیں اس لیے پیدل ہوا خوری والی ورزش آپ کو اپیل نہیں کرے گی۔ بہت اچھا لیجیے میں آپ کو آج ایک ایسی ورزش بتاتا ہوں جو مرد اور عورتوں دونوں کے لیے یکساں مفید ہے۔ ایک ایسا چوڑا استول لیا جائے جو نہ بہت زیادہ بچا ہوا اور نہ بہت زیادہ اونچا۔ اور جس پر اچھے طریقے سے دونوں کہنیاں ٹکا کر بیٹھا جاسکے۔

سب سے پہلے اس استول پر بیٹھ جائیے۔ کہنیاں پشت کے پیچھے استول پر رکھی ہوئی ہوں اور ٹانگیں بھی زمین سے کچھ اٹھی رہیں۔ اس کے بعد پہلے بائیں ٹانگ کو اوپر اٹھا یا جائے اور جہاں تک بآسانی اوپر لے جاسکتی ہے بھائی جائے۔ یہ خیال رہے کہ گھٹنے میں بالکل خم نہیں آنا چاہیے جس طرح اسے اٹھا یا تھا، اسی طرح پیچھے لے آئیے۔ پھر بائیں ٹانگ کو اسی طرح اٹھا یا ہے اور پیچھے لے آئیے۔ ایک دو بار بعد مشت سے ٹانگیں اتنی بلند ہونے لگیں گی کہ گھٹنے سینے سے چھوئے لگیں گے شروع میں دس مرتبہ ایک ایک ٹانگ سے کیے بعد دیکھ کر کھیچے اور رفتہ رفتہ میں تک کرے لگیں۔

اس ورزش سے جسم میں نچک و بھرنی پیدا ہوگی جسم کا توازن قائم ہو جائے گا اور جتنی کا یہ عالم ہوگا کہ آپ اپنی موجودہ عمر سے خود کو دس سال چھوٹے محسوس کرنے لگیں گے اس سے اعضا کی مضمہ میں کبھی کمی نہیں آئے پائے گی اور ایک ماہ کے اندر اندر تمام نظام جسمانی میں نمایاں ترقی دکھانا دینے لگے گی۔ مگر میں غیر معمولی جتنی پیدا ہو جائے گی۔ کو لوہوں کا غیر ضروری گوشت کم ہوئے گا اور پیٹ کے عضلات نہایت مضبوط ہو جائیں گے۔ عرض اس ایک ورزش سے بہت سی ورزشوں کا کام لیا جا سکتا ہے۔ لیکن باقاعدگی شرط ہے۔ دو دن بس کئی مرتبہ بشرط ضرورت کیا جا سکتا ہے۔ لیکن ہمیشہ کھانا کھانے کے تین چار گھنٹے بعد۔ عورتوں کے لیے بھی یہ ورزش مفید ہے۔ خاص طور پر اس وجہ سے کہ انھیں گھریلو کام کاج میں مصروف رہنے کی وجہ سے اتنی فرصت نہیں ملتی کہ وہ ورزشوں کے پورے سلسلے کو کر سکیں۔ لہذا اگر وہ بھی اس ورزش کو روزانہ کریں گی تو بہت فائدہ ہوگا۔

چند سوالات

سوال :- آپ نے بھی تک جو ورزشیں چھاپی ہیں وہ واقعی بہت مفید ثابت ہوئیں۔ لیکن پھر بھی آپ سے چند سوالات کرنا چاہتا ہوں جن کے جوابات بذریعہ ہمارے دموت دیجیے تاکہ دوسروں کو بھی فائدہ پہنچے۔

(۱) جے۔ بی۔ ملر ڈنارنگ کے ایک مشہور پہلو اسٹل اپنی کتاب "صحمت کی خاطر میں منٹ" میں جسم کو کھٹنے کی ورزشیں بھی شامل کی ہیں وہ آپ کے خیال میں کہاں تک مفید ہیں؟

(۲) اس بات پر زور دینا کہ جب تمام بدن پسینہ میں تر ہو

یا کسرت کے درمیان نہاینا جیسا کہ خود اس کی کتاب

میں جو حفظانِ صحت کی اصول کے مطابق چریا نہیں

(۳) اس نے سانس اندر لینے اور باہر نکالنے کا خاص

طور پر خیال رکھا ہے۔ اور سانس کے دکنے کے

دو محنت خلاف ہے۔ آپ کے خیال میں یہ کہاں

تک درست ہو اور آپ کی طرح شدہ ورزشوں میں

سانس روکنا چاہیے یا نہیں؟

(۴) پیروں کے لیے کوئی ورزش شائع کیجیے۔

امید ہے کہ آپ میرے سوالات کے جوابات بہت جلد

بذریعہ ہمدرد صحت دے کر مجھے ممنون فرمائیں گے۔

سید علی تقی زیدی، اندورسٹی (خیر آباد ۴۴)

جواب :- لہجے اپنی نامی سسٹم میں مردوں کے لیے سولہ

ورزشیں دی ہیں۔ آٹھ دن میں نظامِ جسمانی کو درست رکھنے اور

جسم کو نشوونما دینے کے لیے ہیں اور آٹھ ورزشوں کے ذریعہ

نظامِ جسم کی جلد کی مالش کر دیتا ہے۔ ہرے نزدیک اس کی وہ تمام

کی تمام ورزشیں نہایت اچھی ہیں۔ ان میں جو سب سے چلی خصوصیت

ہے وہ یہ ہے کہ وہ کمزور سے کمزور جسم کے لیے بھی بے ضرر ہیں

نظامِ جسمانی کی درستی کی تو بے شک وہ ضمانت دیتی ہیں لیکن

جسم کے عضلات کو بالیدگی نہیں دیتیں اور نہ وہ اس کا خود بھی

دعوے کرتا ہے۔ لہجے کی ورزشیں جلد کے لیے نہایت اہمیت

رکھتی ہیں۔ اور اگر آپ کو پس گئے تو اس میں فائدہ ہی فائدہ ہے

نقصان کوئی نہیں۔

۲ ورزش کے فوراً بعد جب جسم پسینہ میں نہ ہو

خوب گرایا ہوا ہو نہاینا بالکل اصول صحت کے مطابقت میں ہے

جب جسم پر پانی ڈالنے سے پہلے گہرے گہرے سانس لے کر

قلب کی حالت میں سکون پیدا کر لینا چاہیے۔ آپ اس اصول

پر کاربند ہوں گے تو سخت سے سخت جاڑے میں بھی آپ

ٹھنڈے پانی سے بلا کسی جھک اور تکلیف کے نہا سکیں گے

جب چاہیں آپ اس کا تجربہ کر لیں۔

اس نوع کی کسرت کے درمیان نہاینا جیسے کہ

طرکی مالش کی ورزشیں ہیں کوئی حرج نہیں اس لیے کہ ان

ورزشوں میں قلب کی حالت نہیں بگڑتی وہ سکون پذیر ہی

رہتا ہے۔ ہاں جاڑے میں ٹھنڈے پانی سے نہانے والوں

کے لیے تو نہانے کے بعد ورزش نہایت ضروری ہو، وہ بھی

پس اس قدر کر لینی چاہیے کہ جس سے جسم گرم جائے، ورنہ

موسم کی شدت بہت سخت ستائے گی۔ اس کے بعد دھوپ

میں بیٹنا بھی بہت مفید ہے۔

(۳) تنفس کے خیال رکھنے پر بھی مڑکا زور دینا صحیح ہے

سانس کو اندر دینے تک روک کے دکانا تو کسی طرح بھی مفید نہیں۔

آگے سن اندر جا کر جسم کی پرورش کرتی ہے اور جسم کا میل کھیل

اور کوڑا کرکت سانس کے ساتھ باہر نکالا جاتا ہے۔ اب اگر آپ

نے دیر تک اندر سانس روک رکھا تو خواہ مخواہ کاربن ڈائی

آکسائیڈ کو دیر تک اپنے جسم میں رکھا جو اگر بہت زیادہ دیر

تک جسم میں رہے تو مملکتِ ثابت ہو سکتی ہے۔ ہماری ورزشوں

میں سانس کا وہی طریقہ ہے جو مڑکے ہاں ہے۔

(۴) پیروں کی ورزشیں بھی آٹھ کسی اشاعت میں شائع

کردی گئی۔ لیکن اس سلسلے میں میرا مشورہ یہ ہے کہ آپ پیروں

اور کلاہوں اور انگلیوں کی ورزش میں زیادہ نہ لگجیے کہ میں اسے

ایک ایسے شخص کے لیے جو دنیا میں ورزش کے علاوہ کچھ اور

کام بھی کرنے آیا ہے۔ غیر ضروری بھٹتا ہوں۔ آپ ورزش

اس لیے کیجیے کہ تن درست رہیں۔ دورانِ خون صحیح ہو جائے

میں ورزش کے لیے بہترین وقت صبح کا بھٹتا ہوں اور اگر کھلے

میدان میں ایک یا دو میل چل کر کی جائیں تو اس سے صحت

پر بہت اچھا اثر پڑے گا۔ ورزش شروع کرنے سے پہلے کھلی

ہو ایں خوب گہرے گہرے سانس لیجیے۔ اور ورزش کے

دوران میں بھی خوب گہرے گہرے سانس لیجیے۔

(اقبال جیس)

آپ سے چند سوالات

سوال :- ہمدرد صحت کا پرچہ ملا۔ اس میں آپ کے

سوال و جواب کے حصہ کو بڑی دلچسپی سے پڑھا حقیقتاً

صحت کے متعلق آپ کے مشورے نہایت مفید قیمت ہوئے

ہیں۔ میرا بھی ایک سوال ہے جس کا جواب ہمدرد صحت ہی

کے کالموں میں عنایت فرمائیے۔

کیا میناچی کا حافظہ کے ساتھ تعلق ہے۔ میرا

مطلب یہ ہے کہ اگر میناچی کمزور ہوگی تو کیا اس کے ساتھ

حافظہ بھی کمزور ہو جائے گا۔

میری میناچی بہت کمزور ہے میں ۵۵ نفی کا چشمہ

لگاتا ہوں اور حافظہ بھی بہت کمزور ہے جس کی وجہ سے

بعض اوقات سخت نقصان اٹھانا پڑتا ہے۔ حالات کہ

میری عمر بھی، اس سال سے زائد نہیں ہے۔ والدین کہتے ہیں کہ چھوٹی عمر میں سرسرام ہوا تھا۔ اس سے نگاہ پر اثر پڑا ہے دیسے میں راتوں کو مطالعہ بھی زیادہ کیا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ یہ اس کا نتیجہ ہو۔ کیا کوئی علاج آپ کی نظر میں میری بینائی اور حافظہ کو قوت دے سکتا ہے۔

محمد دین، کوئٹہ روڈ، دہلی

جواب اسچی نہیں بینائی کا حافظہ سے ایسا کوئی تعلق نہیں ہے کہ بینائی خراب ہونے سے ہی حافظہ بھی خراب ہو جائے البتہ بعض اوقات یہ تو ممکن ہے کہ ایک ہی سبب دماغ کے بینائی والے حصہ کو بھی متاثر کر دے اور حافظہ سے متعلق حصہ کو بھی اور دونوں پر یک وقت خراب ہو جائیں۔ آپ کے معاملہ میں غالباً یہی ہوا ہے اور میرے نزدیک بچپن میں جواب کو سرسرام ہوا تھا اسی نے آپ کے حافظہ بھی خراب کر دیا ہے اور بینائی کو بھی۔

بینائی اور حافظہ دونوں کے لیے میں آپ کو ایک نہایت عمدہ نسخہ بتاتا ہوں جس کے استعمال کو ہمیشہ جاری رکھنے سے رفتہ رفتہ آپ کے دماغ کا متاثر حصہ درست ہوتا جائے گا۔ ویسے کوئی دوائی علاج میرے نزدیک کارگر ثابت ہوتا نہیں معلوم ہوتا۔

صبح سویرے نہار کے بعد شروع میں ۴۰ باداموں کو ۴۰ دالے نمونہ منٹے کے ساتھ ان کے بیج کھال کر کھائیے جائیں اس طرح کہ ایک بادام کی گرمی کے ساتھ ایک دانہ منٹے کا کھایا جائے۔ آٹھ دس روز میں آٹھ عدد باداموں تک کھانے لگیں اور اسی مناسبت سے منٹے کے دانوں میں بھی اضافہ کر دیجیے۔ ایک ہی سال میں آپ دیکھیں گے کہ نہ صرف یہ کہ آپ کا حافظہ و بینائی بہتر ہو گئی ہے بلکہ نظام ہضم اور راتوں پر بھی نہایت ہی خوش گوار اثر پڑا ہے، اس مشورہ کو معمولی سمجھ کر نظر انداز نہ کر دیجیے۔ یہ ایک آزمودہ نسخہ ہے۔

سوال۔ ہمدرد و محنت کے اکتوبر کے شمارہ میں ”شکل سے مسوری تک“ ایک بہت مفید اور چرلہ معلومات مضمون شائع ہوا ہے۔ لیکن مضمون چونکہ پانچ چھ برس پہلے کا لکھا ہوا ہے اس لیے آخری پرے میں جو باتیں لکھی گئی ہیں وہ اس وقت قدرے تشنہ کھیل دکھائی دیتی ہیں۔

ناض مضمون نگار نے لکھا ہے کہ حکیم صاحب کی زائد چربی کھل گئی اور بڑھا ہوا پیٹ پرج گیا۔ کیا حکیم صاحب کا

پیٹ واقعی طور پر پرج گیا تھا اور اب بھی پرجا ہوا ہو کیا یہ ممکن نہیں کہ حکیم صاحب کا وزن و دوشوں سے کم ہو گیا ہو کیوں کہ حکیم صاحب تو باقاعدہ ورزش کے عادی ہیں، اور شاید اب بھی ہوں

دوسرے اس سفر میں حکیم صاحب نے بہت سی جڑی بوٹیوں کی جانچ پڑتال بھی کی، اور ایک گروپ مرہم کے لیے بھی دریافت کر لیا۔ لیکن اتنا عرصہ گزرنے پر بھی مضمون کے یہی معلوم ہو کہ مرہم بن کر تیار نہیں ہوا۔ اگر آپ اپنی طرف سے کچھ نوٹ جھانچتے ہیں تو مضمون کی اہمیت بہت زیادہ بڑھ جاتی سار جنت پیر زادہ، آراے ایف، ہسٹیشن

مدورہ جواب۔ میرے خیال میں تو یہ سفر ناچس مقصد کے لیے شائع کیا گیا ہے وہ مقصد اس کے مطالعہ سے بخوبی پورا ہو جاتا ہے اور کوئی چیز مجھے تشنہ نظر نہیں آتی۔ ہمارا مقصد اس کے شائع کرنے سے یہ تھا کہ لوگ اس قسم کے پیدل سفر کو اہمیت دیں اور یہ جان لیں کہ جسمانی و اعصابی کمزوری دور کرنے میں ان غریب کو دوائی علاج پر کس قدر فرقت حاصل ہے۔

رہا حکیم صاحب کا دوران سفر میں جڑی بوٹیوں سے دلچسپی لینا وغیرہ تو یہ شخص ضمنی حیثیت رکھتا ہے۔ اس کے نتائج کو اس مضمون کے ساتھ شائع کرنا بالکل غیر فردی سمجھا گیا یہ ایک بالکل پرائیویٹ ادبی سی بات تھی جسے ہمیں منظر عام پر لانے کی ضرورت نہ تھی اس لیے کہ جس مقصد کے پیش نظر اس مضمون کو شائع کیا ہے اس سے اس بات کا کوئی تعلق نہیں۔ حکیم صاحب کے متعلق یہ جان لیجیے کہ وہ کسی قسم کی جسمانی ورزش سوائے صبح کی ہوا خوری کے نہیں کرتے! البتہ صبح کی ہوا خوری کے التزام میں وہ دونوں وقت کھانا کھانے سے بھی زیادہ سخت ہیں۔ آندھی آنے سے پہلے گھر سے صبح کی ہوا خوری نہ جاتے۔ ان کی جڑی کے کھلنے کے متعلق سفر نامہ کے آخری پرے میں جو کچھ لکھا گیا ہے وہ بالکل صحیح ہے مضمون نگار نے اس میں بالکل غلو سے کام نہیں لیا۔ حکیم صاحب تو ان کے سخت خلاف ہیں کہ ان کی ذات و شخصیت کو رسالے کے کالموں میں زیر بحث لایا جائے، شکل سے مسوری تک، کی اشاعت کے وہ محض اسی وجہ سے خلاف تھے۔ یہ تو میں نے ان کی بغیر اجازت شائع کر دیا تو ہو گیا۔ ورنہ وہ جیسا کہتے تھے کہ لوگ اسے پروگنڈا سمجھیں گے اور میں اسے پسند نہیں کرتا

انسان اور موسم بہار !

کیا انسان اس موسم کی شوخی اورستی کو برداشت نہیں کر سکتا؟

انسان نے جب پہلی مرتبہ دنیا میں آنے کے بعد اس دنیا کی بے رونمائی کو دیکھا تو اس نے کہا: "اے مالک! تو نے مجھے کیسی دنیا میں بھیج دیا ہے، جہاں نہ سستی ہے نہ شوخی ہے اور نہ زندگی ہے۔"

مالک نے پوچھا، "تو کیا چاہتا ہے؟" انسان بولا، "میں ایک ایسی دنیا چاہتا ہوں جہاں شبنم ہو، جوانی ہو، شباب ہو، جہاں کی فضا میں تھی ہو اور جہاں وہی کیف و سرور ہو جو تیری جنت میں ہے میرے مالک! اس دنیا کو بھی اسی جنت کی طرح بنا دے جہاں مدتوں رہا ہوں اور جہاں کی فضا میں حسن بکھرا بکھرا پھرتا ہے۔"

مالک نے کہا، "اب تو اس شوخی اورستی کو برداشت نہیں کر سکے گا۔" انسان نے گڑبڑ کر کہا، "میرے مالک! کچھ بھی ہو میری دنیا کو جنت جیسا بنا دے۔" مالک نے، جسے انسان کی دلہری منظوری تھی، ایک اشارہ کیا کہ کائنات کا رنگ بدلنے لگا۔ سب فضا میں چلنے لگیں۔ زمین سے رنگ برنگ کے پھول منڈ پڑے۔ درخت سب سے بھرے ہو گئے۔ درختوں کی شاخیں میوؤں سے جھک گئیں۔ دریاؤں کا پانی شفاف موتی کی طرح چمکنے لگا۔ ہر طرف حسن تھا، شوخی تھی اور جوانی تھی۔ یہ تھا دنیا کا انقلاب اور اسی انقلاب کا نام ہے موسم بہار۔ اگرچہ دنیا بہت پرانی ہو چکی ہے، لیکن پھر بھی اس انقلاب کی یاد کو تازہ کرنے کے لیے ہر سال بہار آتی ہے اور بہار کے آنے ہی پر پتہ پتہ میں نشوونما کی قوت بڑھ جاتی ہے اور ہر طرف فضا میں ایک جوانی سی لہرنے لگتی ہے۔

انسان اور موسم بہار

موسم بہار کی یہ انقلابی کیفیات صرف اس کائنات ہی تک محدود نہیں ہیں، بلکہ آفرینش عالم سے یہ دستور چلا آرہا ہے کہ موسم بہار کے آنے کے ساتھ ہی انسان بھی ایک انقلاب محسوس کرنے لگتا ہے۔ چنانچہ انسانی قلب انگلوں سے لبریز ہو جاتا ہے۔ مریضوں گرمی پا کر رگوں میں دوڑنے لگتا ہے۔ دلغ پر ایک سستی سی چھا جاتی ہے اور انسان ان کیفیات سے کچھ مدد و جوش ساماں جاتا ہے۔ یہ اسی لیے قدرت نے کہا تھا کہ "اے انسان! اب تو اس شوخی اورستی کو برداشت نہیں کر سکے گا۔" یہ حقیقت ہے کہ انسان کے لیے یہ سست کر دینے والا موسم ناقابل برداشت ہی بن جاتا ہے۔ کیونکہ بہار کے آنے ہی نہ صرف انسان کے احساسات کی دنیا میں بھل پیدا ہو جاتی ہے، بلکہ جسمانی کیفیات بھی اس کے لیے مصیبت بن جاتی ہیں۔

موسم بہار میں انسانی جسم کی بغاوت

موسم بہار کے آنے ہی انسان کے جسم میں ایک انقلاب رونما ہو جاتا ہے۔ وہی خون جو سب سے قیمتی سرمایہ ہے، ہم کو پریشان کرنے لگتا ہے۔ خون گرمی پا کر رگوں میں پھیلنے لگتا ہے۔ اس میں ایک جوش پیدا ہو جاتا ہے اور خون میں جوش پیدا ہونے کے ساتھ ہی وہ تمام خوفناک بیماریاں ابل پڑتی ہیں جو یادتی خون یا جوش خون سے تعلق رکھتی ہیں۔ موسم بہار کے آنے ہی پھوڑے، پھنسیاں، چھچک، خسرہ، نکسیر وغیرہ کی شکایتیں پیدا ہونے لگتی ہیں۔ صرف یہی نہیں ہوتا

بلکہ وہ مواد جو جاڑے میں جسم کے کسی معلوم کونے میں بڑا ہوا تھا، گرمی یا کڑھل بڑھتا ہے اور کم زور اعضا پر گر کر ان کو ناکارہ کر دیتا ہے۔ مگر موسم بہار کے آنے ہی انسان کے سارے جسم میں ایک بھل پیدا ہو جاتی ہے۔ شاید یہی فطرت کے انسان سے کہا تھا کہ "تو موسم بہار کی شغلی اور مستی کو برداشت نہیں کر سکے گا۔"

یہ جسمانی بیماریاں کیوں پیدا ہوتی ہیں؟

شاعر اور ادیب کی نظر میں موسم بہار کی یہ بیماریاں موسم بہار کی پیدائش کی یادگار ہیں۔ لیکن اطلاق کہتے ہیں کہ ان بیماریوں کو پہلا جیلے محصور اور پُر ٹھف موسم کی ہلاکت آفریدیوں کا سبب نہیں کہا جاسکتا۔ بلکہ یہ بیماریاں ان خرابیوں کا نتیجہ ہیں جو سردی کے موسم میں پیدا ہو جاتی ہیں۔ یہ سردی میں تو دبی چری رہتی ہیں، لیکن جون ہی موسم بہار کی لطیف گرمی ان کو تھیرتی ہے یہ ابل پڑتی ہیں۔ اطلاق کی رائے ہو کہ اگر جسم میں مدافعت کی طاقت موجود نہ رہے بلکہ مادہ جو سردیوں سے جسم میں بڑا ہوا تھا خود ہی نکل جاتا ہے لیکن اگر قوت مدافعت کم زور ہے تو یہ زہر جسم میں رہ جاتا ہے اور سینکڑوں خطرناک بیماریوں کا سبب بن جاتا ہے۔

موسم بہار ہمارے لیے مصیبت

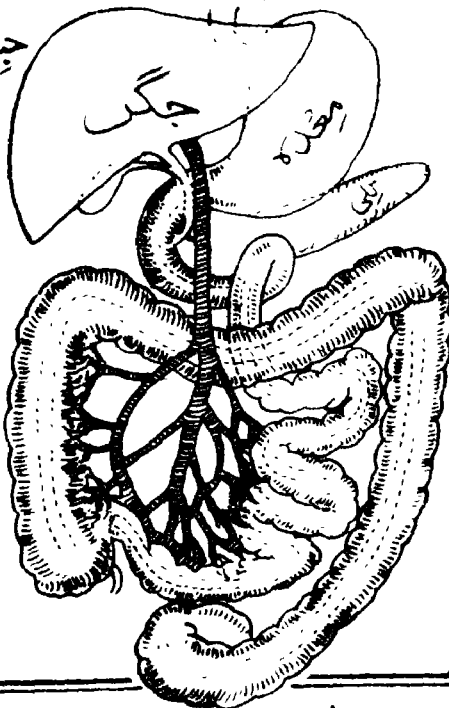
قدرت نے سچ کہا تھا کہ "لے انسان، موسم بہار کو تو برداشت نہیں کر سکے گا۔" چنانچہ یہی ہو رہا ہے کیونکہ ہماری تندرستیاں خراب ہوتی جا رہی ہیں۔ ہمارے جسم میں زہر کو خارج کرنے کی قوت باقی نہیں رہی۔ اس لیے موسم بہار صحتا خوش گوار موسم بھی ہمارے لیے مصیبت بن جاتا ہے۔

موسم بہار ہمارے لیے کس قدر قاتل ثابت ہو رہا ہے اس کا اندازہ اس خوفناک رپورٹ سے ہو سکتا ہے جو ہر سال ہندوستان میں شائع ہوتی ہے۔ اس رپورٹ کے دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے کہ موسم بہار بنی نوع انسان کی تباہی کا پیام لے کر آتا ہے اور لاکھوں انسانوں کی زندگیوں کو برباد کر کے چلا جاتا ہے۔

۲۷ لاکھ آدمی موسم بہار کے شکار

جسم کے نظامِ ہضم کے اعضاء

تقریباً صدیوں پہلے ہی ہمارے کے کاموں میں گڑبگڑی وجہ سے پیدا ہونے لگی "صفا فی" کی یہ خاصیت ہے کہ ان اعضاء کے نکل کو بالکل درست حالت میں رکھتی ہے۔ لیکن اس خراب واقعے سے جس سے ہمارے جسم کو بڑا بڑا نقصان پہنچ رہا ہے اور اس کے خراب مادے جو رگوں میں پھیل کر خون کو خراب کرتے تھے اب وہاں بندھنے لگے۔ عام دست آور دواؤں کو درست لائے سے کام ہوا ہے۔ چاہے ہم کو دستوں کی ضرورت ہو یا نہ ہو صفا فی ہی کی یہ خصوصیت ہے کہ نظامِ ہضم کے اعضاء پر صحیح عمل کرتی ہے۔



اندازہ لگا لگایا ہے کہ موسم بہار میں خون میں زہر شامل ہونے کی وجہ سے جو خوفناک بیماریاں پیدا ہوتی ہیں ان میں تقریباً ۲۷ لاکھ آدمی یا تو جان دیدیے ہیں یا تندرستی کھو بیٹھے ہیں۔ ان ۲۷ لاکھ میں وہ اور کروڑوں مریض شامل نہیں ہیں جو معمولی پھوٹ پھینکیوں کی تکلیف اٹھا کر تندرست ہو جاتے ہیں یا پیچھل وغیرہ میں اپنے جسم کی خوبصورتی کو زائل کر کے زندہ رہ جاتے ہیں۔

موسم بہار کا یہی یہ کرشمہ ہے کہ ہر سال ہمارا آدمی اس موسم میں جنون اور دیوانگی میں مبتلا ہوتے ہیں جو فضا کے موسم بہار ہمارے لیے ایک مصیبت بن کر آتا ہے اور جب جانا ہو تو لاکھوں انسانوں کی زندگیوں کو برباد کر کے چلا جاتا ہے یہ موسم بظاہر بڑا خوش گوار ہے، لیکن حقیقت یہ موسم سے زیادہ خطرناک ہے۔

موسم بہار کی ہلاکت آفرینیوں سے بچو

موسم بہار ہندستان میں اپنی تباہ کاریاں برپا کرنے کے لیے ہر سال ۱۵ فروری کو آتا ہے اور آخر ماہ اپریل تک ایسا ہنگامہ برپا رکھتا ہے جس کی تلافی کبھی نہیں ہو سکتی۔

ہندستان کے ہر خوشمند انسان کا فرض ہے کہ وہ اس خوش لوہے کو غلط ناک موسم کی ہلاکت آفرینیوں سے اپنے آپ کو بچائے اور ایسی تدابیر اختیار کرے کہ اس موسم کا خطرہ بڑی حد تک ختم ہو جائے۔

اس موسم کے آنے ہی سب سے پہلا کام یہ کیا جائے کہ رات کو دیر تک نہ جا جاوے تھیل غذائوں کو چھوڑ دیا جائے اور خون میں تیزی پیدا کرنے والی چیزوں کے استعمال سے پرہیز کیا جائے اور اس کے ساتھ ہی کسی نہ کسی طرح اس زہریلے مادے کو خارج کر دیا جائے جو سردیوں سے جسم میں پڑا ہوا ہے اور اب وہ جسم میں زہر بن کر ایک فحاشیت برپا کرنے والا ہے۔

قدیم زمانہ میں لوگ کیا کرتے تھے؟

قدیم زمانہ کے ہوشمند آدمی موسم بہار کو خاص اور مبغض سے بھی زیادہ خطرناک خیال کرتے تھے چنانچہ وہی وجہ تھی کہ وہ موسم بہار کے آنے ہی کو زہرناک ایک مہلک کا جلاب لیا کرتے تھے تاکہ جسم کا تمام زہر بلا مادہ خارج ہو جائے جو لوگ زیادہ دیر تک اس سے بھی زیادہ مدت کا جلاب پیتے تھے لیکن اب زمانہ ایسا آگیا کہ لوگوں کے پاس نہ وقت ہے نہ زہریلے پھر یہ کیونکر ممکن ہے کہ مہلک جلاب لیکر گھروں میں پڑے رہیں اور اس کے بعد فائدہ کشی کی مصیبت بروا ست کریں۔

اس زمانہ میں لوگ کیا کرتے ہیں؟

اس زمانہ میں جبکہ لوگوں کے پاس نہ وقت ہے اور نہ زہریلے وہ اس مصیبت سے بچاٹ چاہل کرنے کے لیے صفی خون دوائیں استعمال کر لیتے ہیں لیکن چونکہ اس وقت تک کوئی ایسی صفی دوا ایجاد نہیں ہوئی تھی جو خاص طور پر اس موسم کے مہلکوں کے لیے مخصوص ہو اس لیے لوگوں کو پورا فائدہ نہیں ہوتا تھا لیکن اب جبکہ جدید سائنسی فکر اصول کے ماتحت ہندو دواخانہ دھلی نے خاص اس موسم کے لیے "صافی" جیسی مؤثر دوا تیار کر دی ہے تو بیک ہی دوا کو استعمال کرتی ہے اور اس دوا کا یہ اثر ہوتا ہے کہ ہر لوگ اس خطرناک مہلک سے بچ جائے جس کا یہ زہرناک موسم میں ہر شخص کو۔

"صافی" بیسویں صدی کی حیرت انگیز ایجاد ہے

صافی بیسویں صدی کی وہ حیرت انگیز ایجاد ہے جس کے استعمال کے بعد زہریلے جوڑے ٹھہل لینے کی ضرورت موتی ہو اور نہ کسی خاص احتیاط کی۔

بہار صحت ہی نہایت مضبوطی یا دھندہ میں مل کر صافی پنی لیجیے چند روز کے

استعمال کے بعد سارا جسم کندن بن جائے گا۔

صافی اس وقت ہندستان کی واحد دوا ہے جو خون کی تمام خرابیوں کے لیے اور موسم بہار میں پیدا ہونے والی بیماریوں کے لیے حد درجہ مفید ثابت ہو رہی ہے۔ یہ خون کے زہریلے اور ناقص مواد کو پیشاب، پاخانہ یا پسینے کے ذریعہ سے خارج کر دیتی ہے چنانچہ صافی کے استعمال کے بعد بعض لوگوں نے اپنے پیشاب اور پاخانہ کا امتحان کر لیا تو اس میں زہریلا مادہ اکثریت سے پایا گیا یہی زہریلا مادہ اگر جسم میں رہ جاتا تو سینکڑوں بیماریوں کا سبب بن سکتا تھا۔

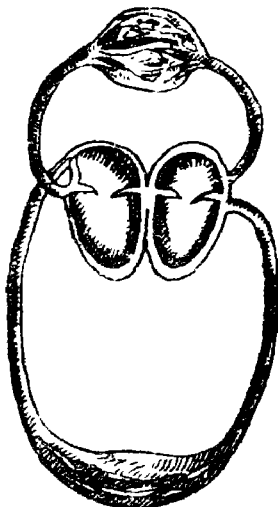
صافی کے استعمال کا طریقہ :-

صافی کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ روزانہ صبح کو نہا کر منہ ایک تولیہ

جسم میں

دور از خون

صافی نہ صرف خون کے
مہلک نقصوں کو دور کر دیتی ہے
بلکہ خون کی گردش کو بھی صحیح
حالت میں رکھتی ہے +



صافی دودھ یا پانی میں ملا کر پی لیں۔ اس کے بعد ایک گھنٹے تک کچھ نہ کھائیں۔ اگر صافی کے دوران ہتھمال میں پسینہ کثرت سے خارج ہو یا پیشاب بار بار آنے لگے تو اس سے ڈرنا نہیں چاہیے بلکہ یہ سمجھ لینا چاہیے کہ صافی کا اثر شروع ہو گیا اور صافی خون کے ناقص مادوں کو پسینہ اور پیشاب کی راہ خارج کر رہی ہو۔ اگر پیٹ میں گرانی ہو تو صافی کی خوراک کو دو کنا کر کے اور اسے گرم پانی میں ملا کر پیا جائے۔ اس کا اثر یہ ہوگا کہ دو تین دست ہو جائیں گے اور طبیعت میں تسکین آئے گی اور ہلکا پن محسوس ہونے لگے گا۔

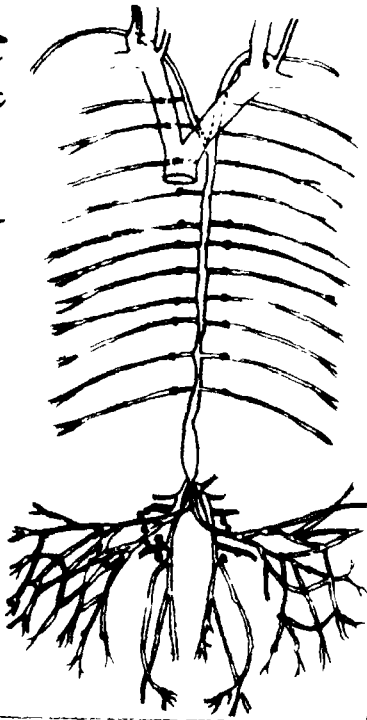
حفظ باقہ دم و صحت کی حفاظت کے لیے محض ایک ہفتہ تک صافی کی روزانہ ایک خوراک پی لینا بالکل کافی ہے۔ بچوں کو صافی سے پہلے خوراک تک دی جاتی ہو۔ البتہ موسم بہار کی بیماریوں میں کچھ اضافوں کی ضرورت ہوگی۔ جن کی تفصیل آگے چکر بیان کی جائے گی۔

صافی کے دوران استعمال میں اس چیز کا خیال رکھا جائے کہ خوراک ہلکی اور زود ہضم ہو۔ بہار کے موسم کے پہلے جتنے چاہیں کھائیں

صافی کے کرشمے

یہ حقیقت ہے کہ موسم بہار کی کئی بیماریوں میں صافی کے کرشمے حیرت انگیز طریقہ پر ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ جسم میں پہنچنے ہی خون اور زہریلے مواد پر ایسا زبردست قبضہ کر لیتی ہیں کہ طبیعت کو وہ کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچا سکتے اور طبیعت انھیں صافی کی امداد سے آسان راستوں سے جسم سے باہر نکال دیتی ہے جو حقیقت میں صافی کے یہ فوائد و اثرات اس کے عجیب و غریب نسخہ اور سائنسی حکم طریقہ تیاری کی بدولت حاصل ہوتے ہیں۔ صافی میں ایسی دو دوائیں شامل کی گئی ہیں جو بہت کم عرصے میں معدہ اور جگر کی ہر سرسوں سے گرد و گریوں میں پہنچ جاتی ہیں اور دوران خون میں شامل ہو کر خون کی صفائی کے قدرتی خزانوں کو سرگرم عمل بنا دیتی ہیں۔

جِسْمِ مِیں
عَدَدْ جَاذِبَہ
اور
عُرُوقْ جَاذِبَہ
کا
نِظَام



اس نظام پر صافی کے
بسنوال سے حیرت انگیز
اثرات ظاہر ہوئے ہیں۔
نظام صافی کے ہتھمال کو
صحیح کام کرنے لگتا ہے
اور بچہ خون میں کوئی خرابی
نہیں رہنے پاتی۔

موق جاذبہ کو آمادہ کر دیتی ہیں کہ وہ بہت سے بعد از آب و دوا
ایسی جگہ پہنچا دیں جہاں سے آسانی کے ساتھ انھیں خارج ہو سکیں
راستہ مل جائے اور عَدَدْ جَاذِبَہ کو عروق و فی جاذبہ کی طبیعت کو
چھانسنے کے لیے تیار اور تیز کر دیتی ہیں۔ صرف یہی نہیں کہ
صافی خون ہی کو متاثر کرتی ہو بلکہ اس میں یہ عجیب و غریب
خاصیت موجود ہے کہ بدن میں جو خلط غالب ہوئی ہو اس کو
اعتدال پر لے آتی ہے اور زائد مواد کو پیشاب یا خزانہ یا پسینے
کی راہ سے باہر نکال دیتی ہے۔

صافی کیا ہے؟

صافی کی ان بے نظیر تاثیروں کو دیکھ کر سوال پیدا ہوتا ہے
کہ آخر صافی ہو کیا جس میں بے شمار نافع مع جو گئے ہیں
اور صافی چند موثر سرسبز اجزاء اور ایاب و لمبوں اور

بہت سی بیش قیمت دواؤں کا ایسا مجموعہ ہے جس کے فواید میں محض ترکیب تیاری کی ندرت اور اچھوتے پن و طاقت و فوٹک معجزہ پیدا کیے ہیں
ہمدرد و اِخا نے میں کھیل سے چیلے والی منعہ دستبندیوں کی لاکھوں گردشوں اور ماہر دوا سازوں کی مسلسل محنت و کاوش نے جو مجلس
تجربات اور اس کے صدر محترم عالی جناب حیدر مولوی حاجی محمد عبد الحمید صاحب کی نگرانی و سرپرستی میں بروئے کار آئی ہیں، صافی کو اچھا
در کثمتہ بنا کر ایک خوبصورت سیال کی شکل میں پیش کر دیا ہے۔ پہلے ایک سال تک نہایت خاموشی کے ساتھ مجلس تجربات میں صافی صولی
اور فنی تجربوں کے آغوش میں ملتی بڑھتی رہی اور فن کی باہیک اور نہایت دقیق کا جس اسکے خط و خال پر تنقید کے ساتھ بڑتی رہیں کہیں اس کے
ذائقہ پر بحث کی گئی کبھی زمانہ امتز کو کم سے کم کرنے کی طرف توجہ دلائی گئی کہیں اس کی طاقت عمل کو بڑھانے کی سفارست ہوئی غرض یک سال

پسینے کے غدود کا خوردبینی منظر



صافی، اس عددوں کو چھو کا کم کرنا کہہ کر دی ہے یہی وجہ ہے کہ صافی کے استعمال سے محض اوقات بہت آسان ہے۔

کے بعد کئی ہزار مریضوں پر تجربہ کر کے مجلس تجربات کے تمام ممبروں نے بالاتفاق کہہ دیا کہ اب صافی مکمل ہو گئی اور اس میں خون صاف کرے اور فسادخوں کی بیماریوں کو دور کرے کی یقینی قوتیں پیدا ہو گئیں اس کے بعد صافی کو یورپ کی تہمتی دواؤں کے دوش بدوش بازار فن میں منظر عام پر رکھ دیا گیا۔

صافی کس طرح اپنا عمل کرتی ہے؟

صافی جسے کافی تبدیلیوں کے بعد موجودہ دور کی خون صاف کرنے والی دواؤں کے مقابلہ میں سب سے زیادہ موثر مکن اور کارآمد سمجھا گیا ہے، جسم انسان میں داخل ہو کر خاص طور پر یہ کام کرتی ہے کہ عروق جاذبہ (فینیک ویسلز) کے اس عمل کو تیز کر دیتی ہے جو خراب مواد کو نکالنے کے سلسلہ میں قدرتنا انھیں ایسا ہی کر دیتا ہے۔ اس طرح عروق جاذبہ اور عروق دمویر (Blood Vessels) خراب مواد کو جلد ایسے مقامات پر پہنچا دیتی ہیں جہاں سے انھیں جسم سے باہر نکلنے کے لیے راستہ مل جائے۔ یہی وجہ ہے کہ صافی کبھی پاخانہ کی ضرورت

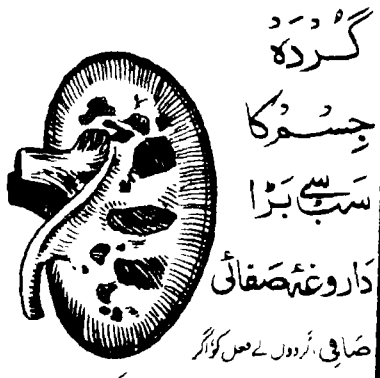
میں جسم کے خراب اور ناکارہ مواد کو نکالتی ہے کبھی اس کے استعمال سے پسینہ زیادہ آتا ہے کبھی پیشاب، صافی غدد جاذبہ (فینیک گلیٹنڈز) کے ذریعہ غلوں کو بھی باقاعدہ کر دیتی ہے اور رطوبت کے چھانٹنے کا جو کام ان کے سپرد ہے وہ صافی سے زیادہ منظم ہو جاتا ہے۔ صافی ہر موسم اور ہر عمر اور ہر راج کے لیے کیساں مفید ہے، بچوں، بوڑھوں، جوانوں اور عورتوں کو ہر موسم میں دی جاسکتی ہے۔

صافی اور بہار کی بیماریاں

موسم بہار کی مختلف بیماریوں میں اگرچہ صافی کا استعمال بالکل شافی علاج ہے تاہم اس کا طریقہ استعمال مختلف ہوتا ہے۔ اس لیے یہاں الگ الگ ہر مرض میں صافی استعمال کرنے کے آسان طریقے لکھے جاتے ہیں:-

صافی اور خون کا بخار

خون کا بخار، اس میں خون کا غلبہ اور اس کے گرم ہو جانے کی سبب علامتیں پائی جاتی ہیں۔ اگر بخار آنے سے پہلے جب مریض کو انگوٹھیاں آتی شروع ہوں سر بخاری معلوم ہو اور آنکھوں میں غیر معمولی سرخی محسوس ہونو صافی ایک ایک تولہ عورتوں سے پانی میں ڈال کر دونوں وقت پلائیں۔ اس سے خون ایسی صحت پر آ جاتا ہے، اسکی گرمی بھج جاتی ہے اور بخار کا اندیشہ باقی نہیں رہتا اگر اس نوبت پر علاج نہیں کیا جائے اور بخار ہو جائے تو ایک تولہ صافی ایک چھٹانک پانی میں ڈال کر صبح کو پلائیں۔ شام کو بھی یہی دوا دیں۔ سات دن کے بعد اٹھویں دن صبح کو دو تولے صافی نیم گرم پانی یا گرم دودھ میں ڈال کر پلائیں۔ اس سے شام تک ڈوین دست ہو جائیں گے شام کو چار بجے غیر مراد یہ دوا پانچ ماٹھے یا نیم گروہ کا وزن غنیری دوا پانچ ماٹھے کسی موٹی پھل کے رس کے ساتھ کھلائیں۔ نویں دن پھر ایک تولہ صافی پانی یا دودھ میں ملا کر دیں۔ شام کو ہی دوا کی دوسری خوراک دیں۔ دسویں دن پھر ڈول خوراک دو سہل دیں۔ سب سے تین سہل دیں اس سے بخار دفع ہو جائے گا اور خون اپنی کیفیت اور طبیعت کے لحاظ سے صحت پر آ جائے گا یہ ضروری نہیں کہ سہل کے لیے آٹھویں دن ہی کا انتظار کیا جائے۔ اگر ضرورت ہو تو درمیان ہی میں سہل دیدیں۔ بخار دفع ہو جانے کے ایک ہفتہ جب تک دوا دیتے رہیں، نقابت دفع کرنے کی



صافی، گردوں کے صحت کو اگر قدرتی طور پر ضرورت ہو تو سب حد تک مدد پہنچاتی ہے اور پھر وہ جسم کے سامنے خواب آدے چٹانکے راستے سادے ہیں

غرض سے غیرہ مراد بہانے یا غیر ایشیہ شرہ عتاب والا مانتے دودھ یا کسی پھل کے رس کے ساتھ استعمال کریں۔ غذائیں بالک، مونگ کی دال، ہر گھیا (لوکی) ٹماٹر یا سیب کی ترکاری دی جائے۔ دودھ بھی دیا جاسکتا اور گوشت سے حتی الامکان پرہیز کرنا چاہیے۔ مٹی جیڑیں بھی زیادہ نہ دیں زیادہ مروج اور نمک سے بھی پرہیز کریں۔ پھلوں میں انار، سترہ اور سیب یا دوسرے موسمی پھل دینے چاہئیں۔

صافی اور خسرو: جن بچوں کے خسرہ نہ ہی ہو انھیں موسم بہار شروع ہوتے ہی روزانہ صبح و شام ۳ ماٹے صافی ڈراسے پانی میں ملا کر ملائیں جن بچوں کے ٹیکالگ چکا ہوا ہے بھی صافی دینی چاہیے۔ اگر خسرو مکمل آئی ہو تو صافی ۳ ماٹے عرق تیغور یا ریحانہ ۲ تولے میں گھول کر دیں اس سے خسرو کے دلے اچھی طرح ختم ہو جائیں گے جب خسرو مکمل چلے تو کم زوری و دورنگی غرض سے غیرہ واریدہ ۲ ماٹے ملا کر اوپر سے دودھ یا کسی موسمی پھل کا رس ملائیں اور چند دن تک مسلسل ملائے۔ جس خسرو کے بعد جسم پر پھوڑے پھنسیاں نکل آئیں یا کسی مقام پر درم یا سرخ نشانات باقی رہ جائیں تو بھی صافی ۳ ماٹے یا اس میں مل کر کچھ دن تک ملائے۔ پس بچہ بہت چھوٹی عمر کا ہو تو صرف ۳ ماٹے صافی ملائیں۔ شام کو نہال دھوا چھ چائیں۔ خسرو کے بعد دست آئے گئیں یا پیٹ پھولنے لگے اور بچہ دلا سوجا ہے۔ پیٹ غیر معمولی طور پر بڑھ جائے تو صبح کو صندوری آدھا چھ دودھ میں ڈال کر اور شام کو نہال دھوا چھ چائیں یا دودھ میں ملا کر دیں۔ کھانسی، نفی رہ جائے تو سعالین کی آدھی غیر پانی یا دودھ میں گھول کر دیں جس قدر دیں۔

صافی اور چھپ: چھپ کے آثار نمایاں ہونے ہی غیرہ واریدہ ۲ ماٹے ملا کر اوپر سے صافی ۳ ماٹے ڈراسے پانی میں ملا کر ملائیں۔ چھپ مکمل ہونے تک بار بار دیتے رہیں۔ دلے نہ نکلیں اور غلاب عوارض پیدا ہونے لگیں تو حب پیغور یا ریحانہ ایک عدد عرق تیغور یا ۲ تولے میں مل کر بار بار دیں۔ رہ باقی رہ جائیں تو انھیں نمہ پانی سے دھو کر دم نہ لکھاتے رہیں اور صافی ۳ ماٹے پانی میں ملا کر دم بھرنے تک ملائے رہیں۔

صافی اور صلق کا درد: شروع موسم بہار میں اکثر صلق میں درد ہونے لگتا ہے کبھی بخار بھی ہو جاتا ہے۔ اگر صرف صلق میں درد ہو جائے تو صافی ایک ایک تولہ ڈالیں۔ اس میں گھول کر صبح و شام ملائیں۔ اگر طبیعت بھاری بھاری ہو تو تھیرے دن صافی کی مقدار دو گنی کر دیں اگر صلق کے اندر پھیری سے دلے گلوں میں دوبار لگائیں صبح کو ہارنہ دوا ۴ غلوں کو پانی میں خوش و بجا اور صاف کر کے غارے کر لیا کریں۔ کھانسی بھی ہو تو سعالین کی ایک ایک خیر نہ بنالکھو چھپ میں بخار کی صورت میں صافی ایک تولہ ڈراسے پانی میں گھولیں اور خاکی ۱۰ ماٹے بھانک کر پیئیں۔

صافی اور خارش: چھل دوستر کی ہوتی ہے، خشک و تر یا اگر خارش خشک ہو بدن پر پھنسیاں نہ ہوں اور مرض بڑا نہ ہو تو صرف صافی ایک تولہ صبح و شام حسب معمول دیدہ دن تک استعمال کرنے سے دور جاتی ہے۔ مرض مزین، بوزنکی صورت میں صوف چوب گز، ۱۰ ماٹے بھانک کر اوپر سے صافی اتولہ پانی میں ملا کر صلق کو پی لیا کریں۔ شام کو معجون صھنی خاص ۱۰ ماٹے کھا کر اوپر سے صافی ایک تولہ کسی پھل کے رس میں ملا کر نوش کر لیا کریں۔ ایک معتد تک مسلسل ہی دوا ہی استعمال کرنے میں بخوبی دن صافی کی مقدار بڑھا کر سہل ہیں۔ دو تین دست اگر مرض میں نمایاں تخفیف ہو جائے گی بدن پر درد و جھنڈ ایک تولہ دھوی نی کے اتولہ میں ملا کر دیں۔ خارش تر ہو اور بڑی ہو درجہ بڑھ چکیاں مل آئیں تو صرف صافی حسب معمول استعمال کیجیے یا صرف صافی اتولہ پانی ۵ تولے کنڈل سبال ۱۰ محضرے ملا کر دیں۔ خارجی طور پر ایک تولہ صفا درجہ ۵ تولے کمی میں ملا کر صلق کی دھوپ میں میٹر کریں۔ آدھے گھنٹے کے بعد چنے کی بھوس جسم پر مل کر غسل کریں اس طرح تین دن تک کریں۔ غذائیں بہتر کا یاں لھائیں نمک پینے اور سولے نہ کر دیں۔ زرخشی اور تیل سے پرہیز کریں۔

صافی اور پھوڑے پھنسیاں: پھوڑے اور پھنسیاں خواہ کسی قسم کی ہوں صافی کا حسب معمول صبح و شام استعمال ان کا قطع کر دیتا ہے سات دن تک دونوں وقت ہی دوا پی کر ساتویں دن ملا کو دھوئیں ۲ عدد کھا کر سو رہیں صبح کو صافی ۲ تولے ڈا کر م پانی میں ڈال کر پی لیں۔ آسانی سے ممکن ہو تو ہی طے ایک دن چھوڑ کر تین دن سہل ہیں اگر کسی پھوڑے میں درد زیادہ ہو اور سیب پڑنے کے آثار پائے جائیں تو اس پر نیم کے پتے ۵ تولے کو پانی میں کھرک کر اس کا بھرتہ بنا کر باندھیں۔ یا اسی کی ٹپس لگا میں پیپ کل جانے کے بعد بعد دم زم لگا کر پی باندھ دیا کریں۔

صافی اور ماشر: ماشر حقیقت میں پھپ کا شرخ بادہ ہے۔ اکثر موسم بہار میں چہرہ پر درم آجاتا ہے۔ جدید تحقیق یہ یہ شرخ بادہ ایک قسم کے کینرے کی وجہ سے ہوتا ہے اسٹریپٹوکوکس یا یوجنس (Streptococcus pyogenes) کہتے ہیں۔ اگرچہ شرخ بادہ کو خزاں اور سردی کا مرض سمجھا گیا ہے مگر چہرے کا درم جسے ماشر کہتے ہیں موسم بہار میں اکثر ہوتا ہے اگرچہ پرنسٹن دیتے نظر آتے ہیں یا درم معلوم ہو تو صافی کا باقاعدہ صبح و شام استعمال کرنا چاہیے۔ تھیرے دن صافی سے ہی سہل ہیں۔ سب کی ضرورت ہو تو صرف رسوت ایک تولہ ہندی کے پتے ۲ تولے ہری کو کے پانی یا صاف تازہ پانی میں پس کر لگائیں۔ بخار ہو جائے تو کوئی خوف نہ کریں یہی دوا دیتے رہیں۔

صافی اور گلوٹے: برنگلوٹے جن کو کون پھیر بھی کہتے ہیں سخت متعدی مرض جو خزاں یا بہار کے موسم میں ایک قسم کا کثیر اسریت کر جانے سے دبائے پھیل جاتا ہے اس مرض میں کلان کی جڑ دیا جاتی ہے بخار بھی آجاتا ہے۔ یہ بیماری بچوں اور جوانوں کو زیادہ ہوا کرتی ہے۔

اس مرض کے پھیلنے ہی تن درست نچوں اور نوجوانوں کو روزانہ صبح کے وقت ایک تولہ صافی پانی میں ملا کر پلائیں۔ نچوں کو صافی مہاشے کی مقدار میں دس مقامی طور پر درم کی جگہ ہمدرد صہا ہم ملیں۔

صافی اور خناق: خناق بھی چھوت دار بیماری جو اور نچوں کو زیادہ ہوا کرتی جو بہتر تو یہ ہو کہ گرمی بڑھنے سے پہلے ہی خطہ نافہم کی غرض سے صافی ایک تولہ پانی یا کسی مناسب عرق میں ملا کر پلائیں۔ مرض لاحق ہو جائے پر صبح کو صبحون عشاء ۳ مہاشے یا اطر فیض شاہترہ ۳ مہاشے کھلا کر اوپر سے صافی ۴ مہاشے نیم گرم پانی یا چائے میں ملا کر پلائیں۔ حلق میں درد ہو تو دو دن کے غرضہ ایک تولہ پانی میں جوس دیکر نیم گرم پانی کو غلے کر لیں مقامی طور پر ہمدرد درم لگائیں۔ چوتھے پانچویں دن صافی ۶ تولہ نیم گرم پانی میں ڈال کر پلائیں۔ اس سے دو تین اجابتیں ہو کر مرض گھٹ جائے گا۔

صافی اور نکسیر: بہار اور گرمی کے موسم میں اکثر نکسیر پھوٹنے لگتی ہو نکسیر پھوٹنے ہی صافی ایک تولہ صبح و شام چند دن تک استعمال کر لینی چاہیے۔ سر پر گلاب کاتیں لیں اور سی تیل ناک میں نہکائیں۔

صافی اور مہاسے: مہاسوں سے چہرہ بد نما ہو جاتا ہے۔ اس مرض کے پیدا کرنے میں خون کی خرابی کو کافی دخل ہے۔ صافی مہاسوں کے لیے ہایت مفید ثابت ہوتی ہے۔ روزانہ صبح کو صافی ایک تولہ پانی یا دو دھس ملا کر پی لینا کافی ہے کبھی کبھی صافی کی مقدار بڑھا کر سہل بھی لے لیا کریں۔ عورتوں کو یہ شکایت ہوتو ایام کی خرابیوں کو دور کرنے کی غرض سے اوپر کے نسخے کے علاوہ رات کو سوتے وقت ستورین کا ایک چمچ بھی دو دھس گھول کر پی لیا کریں۔ چہرے پر ضماد مہاسہ یا غاڑہ حسن افزا (رجسٹرڈ) رات کو سوتے وقت پانی میں گھول کر مل لینا چاہیے۔

صافی اور پتی: پتی میں صافی ایک تولہ پانی یا دو دھس ملا کر صبح و شام چند دن تک پییں۔ بیرونی طور پر سر کے ایک تولہ روغن گل دالنے بہت زیادہ ہوں تو تھم کو بھی صافی ایک تولہ کسی پھل کے رس میں ملا کر پییں۔

صافی اور داد: داد بڑی چھوت دار بیماری ہے۔ جدید تحقیقات سے اس کا سبب ایک نباتی کیڑا ثابت ہوا ہے۔ داد میں صافی بہت سر بیجہ اثر ہے۔ ایک تولہ صافی پانی میں ملا کر پلائیں۔ داد پر روغن گندم یا روغن تو با یا ضماد داد لگائیں۔

صافی اور چنبل: چنبل جسے انگریزی میں سورایس (Psoriasis) کہتے ہیں، نہایت تکلیف دہ اور مہیلا مرض ہے اس میں جلد پر چھوٹے چھوٹے گلابی رنگ کے متفرق ابھار پیدا ہو جاتے ہیں۔ جن میں چھوٹے چھوٹے چھلکوں کی تہ ہوتی ہے جو نوچنے سے اُتر جاتے ہیں۔ یہ ابھار داغ رفتہ رفتہ جڑتے رہتے ہیں اور ان میں حارش ہوا کرتی ہے کبھی بہت سے داغ مل کر ایک جال سا بنا دیتے ہیں۔ صافی چنبل کے لیے بالکل شفا بخش دوا ہے۔ جب بیٹوں ۲ عدد یا اطر فیض شاہترہ ۴ مہاشے کھا کر صافی ایک تولہ پانی میں ملا کر پییں۔ مقامی طور پر ضماد خارش جدید یا ہمدرد درم لگائیں۔

صافی اور طاعون: اگرچہ ہندستان میں طاعون کی بیماری مختلف موسموں میں پھیلا کرتی ہے لیکن صوفہ بمبئی اور دکن وغیرہ میں ماہ کے مہینے میں اس کے پھیلنے کا اندیشہ رہتا ہے۔ غدوی طاعون میں بغل، کچھ دان وغیرہ کے غدود جاذبہ ورمہا جاتے ہیں۔ صافی طاعون غدوی اور طاعون فلعونی میں بہت مفید ہوتی ہے۔ مرض کے حملے سے پہلے جب طاعون کسی مقام پر پھیل رہا ہو روزانہ صبح کو صافی طاعون عنبری دو عدد کھا کر اوپر سے صافی ایک تولہ ذرا سے پانی میں ڈال کر پی لیا کریں۔ اگر مرض کا حملہ ہو جائے تو صبح کو صافی طاعون عنبری ۲ عدد صافی ایک تولہ پانی میں ملا کر پییں۔ شام کو خیرہ صندل سادہ نو مہاشے کھا کر اوپر سے صافی ایک تولہ پانی یا عاق بیہد مشک ۵ تولے میں ملا کر پلائیں۔ بذیان اور بخار کی زیادتی میں بار بار خیرہ صندل ۳ مہاشے عرق بیہد مشک کے ساتھ دیتے رہیں۔ بغل، کچھ دان یا کان کے چھچھے درم نمودار ہونے پر ضماد طاعون میں کر نیم گرم لگائیں یا قلم یا ہمدرد درم ہم بار بار لگاتے رہیں۔ مرض کے بعد کی کم زوری میں دوا المسک بارد جواب دہ مہاشے یا دوا المسک بارد سادہ ۳ مہاشے اور خیرہ صندل ۳ مہاشے ملا کر کسی تازہ پھل کے رس کے ساتھ دیں۔

گرمی دانے: جن نچوں یا جڑوں کو گرمی یا برسات کے موسموں میں گرمی دالنے پھل کر تکلیف دیتے ہوں انھیں بطور حفظ یا قہم صافی کا استعمال بہار کے موسم میں کر لینا چاہیے۔ معمولی حالات میں صافی ایک خوراک ہر روز صبح میں پچیس دن

نیک بی لینا کافی ہوتی ہے۔ اگر زیادہ احتیاط مد نظر ہو تو دونوں وقت بھی صائی استعمال کی جا سکتی ہے۔ برسات کے دنوں میں گھٹی اونچائی کی تکلیف کی موجودگی میں صائی کا استعمال روزانہ صبح و شام دونوں وقت دس پندرہ دن تک کر لینا چاہیے۔ بچوں کو عمر کی مناسبت سے

پیشاب کی حلین :- لیٹنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اگر تکلیف زیادہ ہو تو دونوں وقت صافی استعمال کرنی چاہیے۔

دامی قبض : دامن قبض کے مریضوں کو صائی ایک توہ لات کو سونے وقت دودھ کے ساتھ پی لینا کافی ہو جس مرض سے نجات حاصل کرنے کے لیے دس بارہ دن مسلسل سہماں کریں۔ پھر ایک ایک دن وقفہ کر کے سہماں کریں۔ اس طرح آہستہ آہستہ خوراک کر کے دوا چھوڑ دیں۔ حاملہ کے قبض کو دور کرنے کے لیے صائی ملائکہف دیں چاہیے۔ یہ دوا حاملہ کے قبض کو نہ صرف دور کر دیتی ہے بلکہ اس کا بے حیضی اور بتلی کی شکایت کو بھی بڑی حد تک ختم کر دیتی ہے۔

بلکہ اس کی طبیعت کی بے نیازی اور نیکی کی شکایت کو بھی بڑی حد تک مہم کر دیا ہے۔

موتموں کے بدلے کے دوں میں جن صحاب کی طبیعت گری گری رہتی ہو انھیں صفائی کی ایک
 حوالہ صبح نہار، دس بارہ دن تک متعال کر لیں چاہیے۔ اس سے ایک دو دن میں ہی طبیعت
 سنبھلنی شروع ہو جائے گی۔

سبکدلی شروع ہو جائے گی۔

مداہلوں کے رہنے والے جب گرمی کا موسم گزارنے کے لیے سرد مقامات پر جاتے ہیں تو پہاڑوں پر جانے والے کسی کبھی ان کو پھوٹے بھنسیوں اور کھجلی وغیرہ کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے بچے خاص طور پر اس بیماری سے متاثر ہوتے ہیں۔ ان بھکیوں سے بچنے کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ پہاڑوں پر جانے سے پہلے پندرہ بیس دن تک صاف پانی کی ایک خوراک صبح نماز بعد دو بعد میں ملا کر استعمال کر لی جائے۔ بچوں کو عمر کی مناسبت سے آدھی یا اس سے کم خوراک دی جاتی ہے۔ پہاڑوں پر چڑھنا جلدی تسکایتوں میں مبتلا ہوں انھیں صاف پانی صبح و شام نہن مال کرنی چاہیے +

دُعا کی قیمتیں - کی سہولت کے لیے اس مہرست میں لکھی جاتی ہیں -

نمبر	نمبر	نمبر	نمبر	نمبر	نمبر
۱	۱	۱	۱	۱	۱
۲	۲	۲	۲	۲	۲
۳	۳	۳	۳	۳	۳
۴	۴	۴	۴	۴	۴
۵	۵	۵	۵	۵	۵
۶	۶	۶	۶	۶	۶
۷	۷	۷	۷	۷	۷
۸	۸	۸	۸	۸	۸
۹	۹	۹	۹	۹	۹
۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱
۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲
۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳
۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴
۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵
۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶
۱۷	۱۷	۱۷	۱۷	۱۷	۱۷
۱۸	۱۸	۱۸	۱۸	۱۸	۱۸
۱۹	۱۹	۱۹	۱۹	۱۹	۱۹
۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰
۲۱	۲۱	۲۱	۲۱	۲۱	۲۱
۲۲	۲۲	۲۲	۲۲	۲۲	۲۲
۲۳	۲۳	۲۳	۲۳	۲۳	۲۳
۲۴	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴
۲۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۵
۲۶	۲۶	۲۶	۲۶	۲۶	۲۶
۲۷	۲۷	۲۷	۲۷	۲۷	۲۷
۲۸	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸
۲۹	۲۹	۲۹	۲۹	۲۹	۲۹
۳۰	۳۰	۳۰	۳۰	۳۰	۳۰
۳۱	۳۱	۳۱	۳۱	۳۱	۳۱
۳۲	۳۲	۳۲	۳۲	۳۲	۳۲
۳۳	۳۳	۳۳	۳۳	۳۳	۳۳
۳۴	۳۴	۳۴	۳۴	۳۴	۳۴
۳۵	۳۵	۳۵	۳۵	۳۵	۳۵
۳۶	۳۶	۳۶	۳۶	۳۶	۳۶
۳۷	۳۷	۳۷	۳۷	۳۷	۳۷
۳۸	۳۸	۳۸	۳۸	۳۸	۳۸
۳۹	۳۹	۳۹	۳۹	۳۹	۳۹
۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰
۴۱	۴۱	۴۱	۴۱	۴۱	۴۱
۴۲	۴۲	۴۲	۴۲	۴۲	۴۲
۴۳	۴۳	۴۳	۴۳	۴۳	۴۳
۴۴	۴۴	۴۴	۴۴	۴۴	۴۴
۴۵	۴۵	۴۵	۴۵	۴۵	۴۵
۴۶	۴۶	۴۶	۴۶	۴۶	۴۶
۴۷	۴۷	۴۷	۴۷	۴۷	۴۷
۴۸	۴۸	۴۸	۴۸	۴۸	۴۸
۴۹	۴۹	۴۹	۴۹	۴۹	۴۹
۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰
۵۱	۵۱	۵۱	۵۱	۵۱	۵۱
۵۲	۵۲	۵۲	۵۲	۵۲	۵۲
۵۳	۵۳	۵۳	۵۳	۵۳	۵۳
۵۴	۵۴	۵۴	۵۴	۵۴	۵۴
۵۵	۵۵	۵۵	۵۵	۵۵	۵۵
۵۶	۵۶	۵۶	۵۶	۵۶	۵۶
۵۷	۵۷	۵۷	۵۷	۵۷	۵۷
۵۸	۵۸	۵۸	۵۸	۵۸	۵۸
۵۹	۵۹	۵۹	۵۹	۵۹	۵۹
۶۰	۶۰	۶۰	۶۰	۶۰	۶۰
۶۱	۶۱	۶۱	۶۱	۶۱	۶۱
۶۲	۶۲	۶۲	۶۲	۶۲	۶۲

خسرو چمک حلقہ کارد کجلی گری ڈالے خاق
 نکسیر مہارے کاد چنیل کاد
 پورے کی ہڈی رانا قفس تاج چلانا
 صافی رحیم

خون کی تمام سیاروں کو بنیائیں بہترین دوا
صافی کی ایک تیشی میں۔ اتلے
 یعنی۔ اخرواک دوا ہوتی ہے۔
 اگر دن میں ایک ہی خولاک دوا
 ہتھمال کی جائے تو ہبہ نہ
 بھر کے لیے یہی صرف تین
 شیشیاں کافی ہوں گی اگر اس دوا کو دن بھر
 دو بار ہتھمال کیا جائے تو ایک ہبہ نہ لے
 ہتشیوں کی ہر دست ہوگی بچوں کے سلسلے
 آدھی تعداد میں منگائیں

ہمدرد و احابہ یونانی بازار لال کنواں دھلی

ہمدرد مرہم

بیسویں صدی کی ایک بہترین طبی ایجاد

حکمت و سیجائی

ہمدرد مرہم کی شکل میں درد و الم، اور کرب و مضطرب کے لیے سکون و مسرت کا ایک ابدی پیام لے کر آگئی اور برسات کی گھٹکوں گھٹاؤں کی طرح یہ کمل ایجاد دیکھتے ہی دیکھتے ہندستان کے چپے چپے پھیل گئی عین میں وقت جب نیلے جنگ و جدال اور قتل و خون ریزی کی شیطانی اور تھوڑی توڑوں شکستہ فاش دے کر پریشان اور غموں دلوں کو امن و مسرت کا پرکیتہ نعمہ سنایا۔ بالکل اسی وقت ہندستان کے ایک بے دماغ نے ضرورت اور ایجاد کے گہرے فلسفے پر سوچتے سوچتے ایک ایسے خوش گوار نتیجے تک رسائی حاصل کر لی جو حوادث عالم کو روکنے اور انہیں بے اثر بنانے میں سنگ میل کا حکم رکھتا ہے۔

سرو اعجاز

کا درجہ رکھتا ہے طبی دنیا کی وہ شخصیت جن کے مسلسل غور و فکر اور کاوش و جستجو نے ہمدرد مرہم کی تازہ پیش کش کی ہو حکیم مولوی حاجی محمد عبد الحمید صاحب میں۔ ہمدرد و اخلاص جو دنیا بھر میں طب قدیم کا سب سے بڑا مقبول اور مایہ ناز ادارہ ہو ہر سال کوئی نہ کوئی

علمی اور سائنسی فنک ایجاد

فلک کے سامنے پیش کیا کرتا ہو۔ اب کی مرتبہ اس نے اپنی سابقہ روایات سے بہت بلند ہو کر ہمدرد مرہم کو منظر عام پر رکھا ہے اور اس طرح حادثوں کی طوفانی رو کے سامنے ایک آہنی دیوار کھڑی کر دی ہے۔ ہمدرد مرہم کی ڈبیا

صححت و سلامتی

اور سکون و مسرت کا نہایت عمیق سرچشمہ ہے۔ جسے ناگہانی

دن رات، صبح و شام غرض ہر وقت کائنات میں ناگہانی حادثوں کا سلسلہ جاری رہتا ہے، کوئی لمحہ اور کوئی بل ایسا نہیں جس میں کوئی نہ کوئی حادثہ رونما نہ ہو جاتا ہو۔ اتنا سارے دنیا کو ایک مستقل مسلسل اور متواتر حادثہ کہہ دینا بے جا نہیں ہے جس طرح زندگی صبح مٹے میں ایک دل چسپ الم اور روح نواز درد کا نام ہے اسی طرح دنیا حوادث کا حسین مجموعہ ہے نہ زندگی میں درد و الم سے سخت مل سکتی ہے نہ دنیا میں وہ کرکادی حوادث سے محفوظ رکھتا ہو لیکن ضرورت اور ایجاد میں ہمیشہ سے عجیب قسم کا ہی رابطہ رہا ہے۔ بھوک کے ساتھ غذا، پیاس کے ساتھ پانی، گرمی کے ساتھ سردی اور رنج کے ساتھ خوشی کی پیدائش اسی عجیب فلسفہ کی ایک گڑھی ہے۔ قدرت نے ہر درد کے بعد دوا اور ہر مضطرب کے لیے سکون کی تخلیق کر دی ہے اور اس قدر فی قانون میں زندگی کا ساتھ دینے کی پوری صلاحیت ودیعت کر دی ہے۔ اسی لیے جب کوئی فرد مت پیدا ہوتی ہے قوت ایجاد کے معجزے منظر عام پر آتے لگتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ فردیات اور ایجادات ایک دوسرے کے دوش بدوش چلتی رہتی ہیں چنانچہ مسلسل حوادث اللہ و دعوالم کے لیے

ہمدرد مرہم

عالم وجود میں آگیا۔ جو دن رات پیش آنے والے حوادث کے لیے بیسویں صدی کی بہترین طبی ایجاد ہے جس کی موجودگی میں انسان ہر حادثہ کا پوری مردانگی، ثبات عزم اور قوت برداشت کے ساتھ مقابلہ کر سکتا ہے۔ جب حوادث کا سلسلہ لا متناہی ہو گیا اور دنیا کی ہر کرکادی کرب انگیز اور جانور امن گئی تو دلی کے چند ایسے داناؤں کو جو ہمدردت ضروریات عالم کا جائزہ لے کر ایجاد کی روشنی بھیلانے میں مصروف رہتے ہیں قدرت نے اپنی جلوہ گاہ بنایا، اور

دنیا بھر کے حوادث اور ان کے خطرناک نتائج کو ایک طرف اور ہمدرد مہم کو ایک طرف رکھ کر دیکھ لیا جائے، حوادث اپنی پوری بہتات کے ساتھ تازہ دہ کے پڑے میں روٹی کے گائے کی طرح بلکے پھلکے محسوس ہونگے اور ہمدرد مہم اپنے فوائد اور شفاعت بخشی کے اعتبار سے سنگ گراں نظر آئے گا۔

بے شمار حوادث اور بیماریوں کا

ہمدرد مہم کی سپر

سے کیوں کر مقابلہ کیا جاسکتا ہے؟ اس سوال کا جواب ذرا تفصیل کا طالب ہے۔ مختلف حوادث میں ہمدرد مہم کیا اثر کرتا ہے اور اس کے استعمال کا طریقہ کیا ہے، ان امور کا جواب دینے کی غرض سے امراض و حوادث کا اجمالی تذکرہ بھی ضروری ہے۔ مگر یہ باور کر لینا چاہیے کہ ہمدرد مہم

پہلی طبی امداد

کے تمام نازک فرائض کو پورا کرنے کے لیے کافی ہے اس لیے کوئی حادثہ رونما ہونے سے پہلے اس کا جیب میں موجود رکھنا عین دانشمندی ہے جس طرح کوئی غیر مسلح قوم دشمنی پر غالب نہیں آسکتی، اسی طرح ہمدرد مہم کی عدم موجودگی میں حوادث پر قابو نہیں پایا جاسکتا۔ اب دیکھیے ہمدرد مہم مختلف حوادث اور بیماریوں پر کیا اثر کرتا ہے۔

نزله و زکام ہمدرد مہم شدید زکام کے جراثیم پر فوری اثر کرتا ہے اور ان جراثیم کو ہلاک کر کے ناک کی اندرونی جھلی کو سوزش اور درم سے بچاتا ہے۔ دہائی نزله کو پھیلنے سے روکتا ہے۔ بہار اور خزاں کے موسم یا جاتوں کے شرف میں جب سفر کے دوران میں یا قیام کی صورت میں طبیعت مست اور کسل مند ہو جھینگیں آئے لگیں، ناک سے رطوبت بہنے لگے تو سمجھ لینا چاہیے کہ زکام اور نزله کے جراثیم اپنا کام کر رہے ہیں ایسی صورت میں فوراً ہمدرد مہم کو ناک کے تھمنوں کے اندر اور حلق کے بیرونی جانب مل دینا چاہیے۔

انفلوئنزا کے زمانہ میں صبح اٹھتے ہی اور رات کو سوتے وقت یہ عمل ضرور کر لینا چاہیے۔

درود تھنڈی ہوا میں گھومنے یا سرد پانی سے غسل کرنے، تیز دھوپ، اور گرم ہوا میں پھرنے، آگ کے پاس بیٹھنے یا شور و غل کی وجہ سے اکثر نازک مزاج حضرات

جہاد کے جاں سوز شعلہ کبھی خشک نہیں کر سکتے۔ ہمدرد مہم ہر حادثہ کے وقت ایک مستند اور تجربہ کار

حکیم۔ ڈاکٹر

کا کام دیتا ہے۔ ریل ہو یا جہاز، موٹر ہو یا گاڑی، جنگل ہو یا شہر دریا ہو یا مضافات، ایچ۔ ہمدرد مہم ہر جگہ حوادث کی دژ نائیکو کا مقابلہ کر کے زندگی اور موت کے درمیان ایسی کش کش ڈال دیتا ہے جو بہر کیف ایک حیات تازہ پر ختم ہوتی ہے۔ ہمدرد مہم کی ایجاد بالکل علمی اور فنی اصول پر مبنی ہے۔ اس کی تخلیق میں جدید اور قدیم سائنس باہم دست و گریبان رہی ہیں اور انسانی ذوق تجسس نے اگر ایک طرف ہمالیہ پھاڑ کی تھنڈی اور برف پوش چوٹیوں کا جائزہ لیا ہے تو دوسری طرف کشمیر اور سوئٹزرلینڈ کی گل پوش اور جنت بدوش وادیوں کے قدرتی خزانوں سے بھی فائدہ اٹھایا ہے۔ سمندروں کی تہ تک تلاش و جستجو کی گھاہیں پھٹی ہیں۔ بہر حال جس جگہ کوئی ایسی بوٹی یا معدنی دوا دستیاب ہو سکتی ہو جو مہم کی شکل میں اگر درد، زخم، خراش اور جلد کی بے شمار بیماریوں، نیز زہریلے جانوروں کے زہر اور مختلف امراض کے جراثیم کا مقابلہ کر سکے وہاں تک تحقیقات کا دائرہ بھی وسیع ہوتا گیا ہے۔ بالآخر دلوں کی علمی کاوشوں کے بعد ہمدرد مہم کو سینکڑوں حادثوں اور بیماریوں کے لیے ایک بے نظیر

تریاق

بنا کر پیش کیا گیا ہے۔ اس مہم کی ایک ڈبہ سے ہر حادثے کا مقابلہ کیا جاسکتا ہے۔ خاص بات یہ ہے کہ ایسی اہم ایجاد میں علمی و فنی نقطہ نظر کے ساتھ ساتھ مذہبی اعتقاد بھی ملحوظ رکھی گئی ہے اور اس میں کسی قسم کی

چربی یا حیوانی دوا

شامل نہیں کی گئی۔ اسی کا نتیجہ ہے کہ ہر مذہب اور قوم کے افراد ہمدرد مہم کو بلا تکلف استعمال کر سکتے ہیں۔ ہمدرد مہم میں بوٹیوں کے تازہ رسوں، قدرتی تیلوں اور معدنی ادویہ کا علاوہ کوئی ایسی دوا جو کسی مذہب کے نزدیک قابل اعتراض ہو، نہیں ڈالی گئی۔

حوادث اور ہمدرد مہم

کو تازہ دہیں رکھ کر تو لاجائے تو ہمدرد مہم کا پڑا جگہ جائیگا

۳، شدید (۳) منتشر۔ اس میں کافی آنت کے زائدہ پر دم آجاتا ہے۔ خفیف درم میں کافی آنت کے زائدہ کی اندرونی جھلی بھول جاتی ہے۔ شدید میں کافی آنت کا زائدہ گل جاتا، منتشر میں اس پاس کے اعضا میں بھی دم پھیل جاتا ہے جب ایجابارگی پیٹ میں درد ہونا شروع ہو جائے اور ناف کے ارد گرد ایسا معلوم ہو کہ پھری سے کاٹا جا رہا ہے، اسی مسئلے اور قے آنے لگے تو سمجھ لینا چاہیے کہ کافی آنت کا وہ زائدہ جو کچھ کی طرح تین اچ لسا ہوتا ہے سوچ گیلے ایسی صورت میں فوراً ہمدرد درم کو بلے ہاتھ سے مل کر دوی یا فلائین کا ٹکڑا سینگے باندھ دیکھیے اور بار بار یہی عمل کرتے دیکھ ٹھیک وقت پر ایسا کرنے سے مرخص خفیف حالت ہی میں اچھا ہو جاتا ہے اور دم شدید یا منتشر تک فوٹ نہیں پہنچتی۔ ہمدرد درم نہ صرف دم زائدہ میں بلکہ دوائیوں کے درم مثلاً قون اور کافی آنت کی سوچ میں بھی نہایت مفید ہوا استعمال کا طریقہ سب جگہ کیا ہے۔

درم خصیلا رکائیس (چوٹ لگنے یا مرض سوزاک کی وجہ سے یا کسی اور سبب سے خفیف پر دم آجائے اور اس میں درد ہونے لگے تو ٹیبل کے ایک چھوٹے سے گول ٹکڑے پر ہمدرد درم لگا کر باندھ دینا چاہیے۔ خصیہ کے بڑھنے میں بھی یہی عمل کرنا چاہیے۔ تھوڑے ہی دنوں میں اس کا بڑھنا رک جائے گا۔ شدید درم غدہ مذی (لکڑی پر اسٹے ٹائٹس) میں بھی اکثر سوزاک ہی کا نتیجہ ہوتا ہے۔ اس میں سیون اور سبرز کے درمیان بوجھ محسوس ہوتا ہے۔ جلن اور درد کی شکایت ہوتی ہے۔ دروائی نہ ہوتا ہے کہ مرخصی رخ حاجت سے بھی خیر ہو جاتا ہے۔ اس بیماری میں ہمدرد درم کا استعمال مقعد کے اندر کرنا چاہیے۔ مقعد میں انجلی ڈالنے سے غدہ قدامت کا بڑھاؤ محسوس کیا جاسکتا ہے۔ اس وہی مقام ہمدرد درم کے استعمال کی صحیح جگہ ہے۔

بوا سیر بوا سیر اندرونی بوا پیرونی یا درمیانی ہمدرد درم، اس کے لیے نہایت زود اثر سنگین دوا کا میاب دوا ہے۔ یورپ کی کوئی دوا اس سے بہتر نہیں ہو سکتی۔ حاجت جلن اور درد کی شکایت اس کے لگاتار ہی دور ہو جاتی ہے اور مرخص کو مسوں کے بڑے جانے سے سبرز پر جو ایک بوجھ محسوس ہوتا رہتا ہے وہ بھی دو تین مرتبہ کے استعمال کو باقی نہیں رہتا۔ خون بند ہو جاتا ہے۔ آہستہ آہستہ مرخص

کو درد عصبی یا درد سراسر کی شکایت ہو جاتی ہے جو نہایت تکلیف دہ ہوتی ہے۔ ایسے موقع پر ہمدرد درم بہت کارآمد ہے۔ تھوڑا سا ہمدرد درم پیشانی اور کپٹیوں پر مل کر خاموشی سے پانگ یا آرام کرسی پر لیٹ جانا چاہیے۔ درد نٹوں میں آرام ہو جائے گا۔

شکارا اور مکنک کے وقت جیب میں کارٹوس، سگرٹ کیس اور پائوں کی ڈبیر ڈالنے سے پہلے ہمدرد درم ہر درم دینا چاہیے تاکہ داپسی کے وقت ریخ وغم اور دوسری جگہ مسرت اور کھلی جگہ میں گھومنے کی دوسری برکات ساتھ ہوں۔ **ادھامیسی** در دوسر دوی نیز در دوسر صغریٰ میں ہمدرد درم کی ماش فوٹا سکون پیدا کرتی ہے۔ درد سر خواہ کسی قسم کا ہو ہمدرد درم اسے ضرور رفع کر دیتا ہے۔

درواہرو میں جب پیشانی ابرو، پونے اور آنکھ کے ڈھیلے میں درد کی وجہ سے نشتر سے چمچے رہے ہوں اور مرخص مارے درد کے بیچ رہا ہو، ہمدرد درم بازار کے ہر

بام سے زیادہ کارآمد اور جادو اثر ثابت ہوتا ہے۔ ذات الریہ۔ نمونیا یعنی چھاتی کے درد اور اس کی تمام اقسام، پسلی کے درد (پلو رسی) پسلیوں کے عصبی درد، بچوں کے نمونیا ڈرامے تک نمونیا میں ہمدرد درم کو چھاتی کر اور شافوں پر ملنا چاہیے۔ اس کے ملتے ہی درد کی شدت کم ہو جاتی ہے نیز پھیپھڑے اور اس کی نالیوں کا درد بڑھنے نہیں پاتا۔ تھنڈے اور مرطوب مقامات پر رہنے یا سفر کرنے کی وجہ سے نمونیا کے جراثیم کا حملہ ہو جائے اور سینہ میں درد یا چھن معلوم ہو تو شدت اختیار کرنے سے پہلے ہی ہمدرد درم کی ماش کر کے اوپر سے روخی یا فلائین کا گپڑا پیٹ دینا چاہیے۔ ہمدرد درم نمونیا کی جملہ اقسام میں نہ صرف پہلی امداد کرنے والوں کے لیے مفید ہوتا ہے بلکہ آج کل کو حکیم اور ڈاکٹر بھی اسے بے تکلف اور عموماً کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔ اکثر معالج الہی یا رائی کی پلٹس باندھنے سے پہلے چھاتی پر ہمدرد درم کی ماش کو ضروری قرار دیتے ہیں۔ جن کمرہ بچوں کو بار بار پسلی چلنے کی شکایت ہو جاتی ہو ان کے سینہ پر جاڑوں کے موسم میں دن میں ایک مرتبہ ضرور ہمدرد درم ملنا چاہیے۔

درم زائدہ۔ اینڈری سائٹس یہ بڑی موذی بلکہ مہلک بیماری ہے اور تین قسم کی ہوتی ہے۔ (۱) خفیف

غائب ہو جاتے ہیں۔ جو لوگ میسوں قسم کی دوسری دواؤں پر
بزاروں پیر برباد کر کے پاؤں ہو چکے ہیں، انہیں ہمدرد
ہمدرد مرہم کا تجربہ کرنا چاہیے۔ تاکہ کی بوا سیر جی جس میں ناک
کے اندر سے پیدا ہو جاتا ہے ہمدرد مرہم کے متواتر استعمال
سے دور ہو جاتی ہے۔

جوڑوں کا درد (روماٹیزم) - حادثہ یا مزمن دونوں میں
ہمدرد مرہم کی مائش فوراً درد و عدم میں سکون پیدا کرتی ہے پرلے
گھٹیا میں جب جوڑوں کے اطراف کی ریشہ دار ساخت دیر اور
سخت ہو کر جوڑوں کی حرکت کم یا مؤقف ہو جائے، ہمدرد مرہم
مسلل بندرہ میں روزانہ کاؤف جوڑوں پر ملنا چاہیے اوپر سے
فلاپین کا ٹکڑا یا روئی رکھ دینی چاہیے۔ تھوڑے ہی دنوں میں
درد دور ہو جاتا ہے اور جوڑوں کے اطراف کی ریشہ دار ساخت
اصل حالت پر آ جاتی ہے۔ جوڑوں کے عضلات موٹے اور
مضبوط ہو جاتے ہیں۔ ہمدرد مرہم ٹھنکے کے بعد صوبی روئی کی بگ
جاذب روئی (ایسارنٹ کاشن) باندھی جائے تو بہت اچھا ہے
جوڑوں کا پتھرانا - یہ بیماری گھٹیا کے مقابلہ میں زیادہ مخرب
اور سخت ہے۔ اس میں جوڑوں کی کرباں اور جھلیاں صنایع
ہو جاتی ہیں اور کربوں کی جگہ ہڈیاں پیدا ہو جاتی ہیں جب کسی
جوڑے میں سوجن اور درد ہو کر رخ ہو جائے اور پھر بار بار یہ صورت
پیدا ہو تو ہمدرد مرہم کا استعمال شروع کر دینا چاہیے۔ تاکہ جوڑے
رہے۔ اگر حالہ یاد دہ پلاٹے والی عورتیں اس مرض میں مبتلا
ہو جائیں تو ہمدرد مرہم کی مائش ان کے جوڑوں کو سخت ہونے
سے بچاتی ہے۔

نقرس (گائٹ) - یہ بیماری حادثہ یا مزمن قسم کی ہوتی
ہے۔ اس میں پاؤں ہاتھوں اور انگلیوں کے جوڑے سوج جاتی ہیں
اور ان میں درد پیدا ہو جاتا ہے۔ اگر پہلی قسم میں ہمدرد مرہم
متواتر کاؤف جوڑوں پر ملا جاتا رہے تو مرض کے حملے ٹک
جاتے ہیں اور بیماری مزمن صورت اختیار نہیں کرتی۔ اگر
بہت سی سے اس کا موقع باقی نہ رہا ہو اور مزمن ہو چکا ہو تو روزانہ
ہمدرد مرہم دو مرتبہ جوڑوں پر ملنا چاہیے تاکہ جوڑوں کا درخ
ہو جائے اور وہ بے ڈول نہ ہوسے پائیں۔

درد کر (لمبے گو) اور **لنگڑی** کے درد (سیٹیکا) میں
بھی ہمدرد مرہم اپنا اعجاز دکھائے بغیر نہیں رہتا۔

درد گردہ شدید - سردی لگنے، بارش میں بھیگنے یا
کسی اور وجہ سے دھتہ گردے میں درد ہو کر درد پیدا ہو جائے

پیشاب بار بار آنے لگے تو فوراً درد کے مقام پر کچلے ہاتھ سے
ہمدرد مرہم کی مائش کر کے روئی رکھ دینی چاہیے اور جب تک
معقول طبی امداد میسر نہ ہو یہی عمل جاری رکھنا چاہیے۔ تاکہ
گردوں کی ساخت کا درد آہستہ آہستہ آترجائے اور درد
بالکل باقی نہ رہے۔

خارش (پرورا لگو) - جس وقت بدن میں چھوٹی چھوٹی
پھنسیاں پیدا ہو کر ان میں کھجی پیدا ہونے لگے اور مریض کھجے
کھجے بدحواس ہو جائے تو ہمدرد مرہم کی سحر کاریوں پر پورا
بھروسہ کرنا چاہیے۔ پھنسیوں پر نہایت آہستگی سے ہمدرد
مرہم مل ڈالیے۔ چند بار کے ملنے سے پھنسیاں، خارش اور ملین
دفع ہو جائے گی۔ عورتوں کو زمانہ حمل میں یا ماہواری کی خرابی
سے خارش کی شکایت ہو جائے تو ہمدرد مرہم کا استعمال ضرور
کرنا چاہیے۔ ہمدرد مرہم ہر مقام کی خارش کے لیے مفید ہے
چھوٹ دار کھجلی - اس قسم کی کھجلی بڑی تیزی سے ایک
مریض سے دوسرے کو لگ جاتی ہے۔ اس میں بدن میں
جلن پیدا ہو کر پھنسیاں اور چھلے نمایاں ہو جاتے ہیں۔
ہمدرد مرہم چھوٹ دار کھجلی کے باریک اور حیدانی کیرٹے کو
پہلی دوسری مرتبہ کے استعمال ہی سے ہلاک کر دیتا ہے جو ٹوٹے
ہی دنوں میں چھالوں اور پھنسیوں کو آرام ہو جاتا ہے اور ان
میں پیپ یا رطوبت باقی نہیں رہتی۔ کیوں کہ ہمدرد مرہم
پیپ پیدا کرنے والے کیڑوں کو بھی مار ڈالتا ہے۔

چھانجن - ایک بیماری اس میں بہت چھوٹی چھوٹی شفاف
اور گھٹان پھنسیاں پیدا ہو جاتی ہیں جن میں درد ملین اور سخت
کھجلی ہوتی ہے اس کی بہت سی قسمیں ہیں، سادہ سرخی مائل،
آبلہ دار، پیپ دار وغیرہ۔ ہمدرد مرہم ان تمام اقسام کا کامیاب
علاج ہے۔ چھانجن کے مقام پر ہمدرد مرہم لگا کر اس پر صاف
کپڑا اور ڈاسی روئی رکھ کر باندھ دینا چاہیے۔

لبسہری - یہ ناخن کی بیماری ہے ناخن میں سوزش اور سخت
تکلیف ہوتی ہے۔ ناخن کی جڑ اور اس کے آس پاس سوجن
اور درد کی شکایت ہوتی ہے۔ ناخن کو دبانے سے پیپ نکلا
کرتی ہے۔ یہ بہت ہی خراب بیماری ہے۔ جب اس کی ابتدا کی
علامت پیدا ہوں فوراً ہمدرد مرہم لگا کر باندھ دینا چاہیے۔
اگر ناخن نکل کر زخم پیدا ہو چکا ہو تو زخم کو باقاعدہ دھو کر ہمدرد
مرہم کی پٹی لگانی چاہیے۔

دوا - جہاں دوا ہوتا ہے پہلے وہاں چھوٹے چھوٹے

کر کے اس مصیبت سے نجات دلا دیتا ہے صبح کو منہ دھو کر اور رات کو سوتے وقت ہلکے ہاتھ سے منہ پر ملنا چاہیے۔
ہاتھ پیروں اور ہونٹوں کا پھٹنا۔ جاڑوں کے زمانہ میں بچوں کے ہاتھ پیر دھول میں کھیلنے اور ٹھنڈی ہوا کے اثر سے پھٹنا شروع ہو جاتے ہیں۔ ہمدرد مرہم اس شکایت کا مکمل علاج ہے۔ بڑی عمر کے لوگ اور بچے سب اس کے فوائد کو مستفید ہو سکتے ہیں۔

سوجن۔ درم کے مختلف اسباب ہوتے ہیں۔ جدید تحقیقات کی رو سے یہ مختلف قسم کے کیڑوں سے پیدا ہوا کرتا ہے۔ خراش چوٹ اور رگڑ وغیرہ سے بھی درم ہو جایا کرتا ہے۔ درم کی تین قسمیں ہیں:-

- (۱) درم حاد (کیوٹ انفلامیشن)
- (۲) درم تحت الحاد (سب کیوٹ انفلامیشن)
- (۳) درم مزمن (کروانک انفلامیشن)

شدید درم میں مقام ماؤف سرخ اور متورم ہوجاتا ہے ہاتھ لگانے سے گرمی محسوس ہوتی ہے درد ہوتا ہے۔ ہمدرد مرہم تینوں قسموں کے درموں میں اپنا اعجاز دکھاتا ہے۔ ہمدرد مرہم درم پر لگا کر دوی رکھ کر دینی چاہیے۔ اگر مجمع وقت پر ہمدرد مرہم کا استعمال کر لیا جائے تو درم میں پیپ پڑنے کے امکانات مفقود ہو جاتے ہیں۔ ہمدرد مرہم پیپ پیدا کرنے والے جراثیم کو بالکل فنا کر دیتا ہے۔

پھنسی جس وقت کسی جگہ جلن ہو کہ سرخ پھنسی نکل آئے جس میں جھلی بھی ہو تو ایک پھاٹے پر ہمدرد مرہم لگا کر پھنسی پر رکھ دینا چاہیے اور سے دوی رکھ کر دینی چاہیے اگر پھنسی میں پیپ پڑ جائے تو نیم کے پانی سے دھو کر ہمدرد مرہم سے ڈریسنگ کر دینی چاہیے۔ پھنسی میں کوئی غار یا خلا ہو جائے تو ہمدرد مرہم کی تہی ضرور رکھنی چاہیے۔

شب چراغ (کارلنگل) یہ جلد اداسی کے نیچے کی ساخت میں پھیلنے والی سوزش ہے جسے بڑا دنیل ہی کہنا چاہیے۔ مقام ماؤف کی جلد نہایت سرخ دردناک اور متورم ہوتی ہے۔ درم بڑھتا جاتا ہے اور اس کا رنگ سیاہی مائل ہو جاتا ہے۔ پھر ایک آلبہ سا پیدا ہو کر پھٹ جاتا ہے اور اس کے نیچے متحد دسوراخ دکھائی دینے لگتے ہیں، پتلی پیپ نکلتی ہے، دبانے سے گاڑھی لیں اور رطوبت نکلتی ہے۔ زخم بڑھتا جاتا ہے اور مقام ماؤف پر اسے

سرخ مائل نقطے پیدا ہوتے ہیں جو بعد کو گول چکروں میں بدل جاتے ہیں۔ پھر جلد سرخ ہو کر عمومی غشی لال رنگ کی پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ یہ بیماری ایک خاص قسم کے نہائی کیڑے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ ہمدرد مرہم اس قسم کے کیڑے مار کر داد کو بہت جلد اچھا کر دیتا ہے۔ دن میں چند بار داد پر ہمدرد مرہم لگا کر انگلی سے آستہ آستہ جذب کرنا چاہیے۔

چمبیل شروع میں جلد پر گھبیں کہیں چھوٹے گلابی رنگ کے ابھار پیدا ہو جاتے ہیں جن سے ذرا ذرا سے پرت نکلتے رہتے کھلی بھی ہوتی ہے۔ ہمدرد مرہم چمبیل کو بڑھنے سے روک دیتا ہے اور رفتہ رفتہ مرض کا خاتمہ کر دیتا ہے۔

انفوریال یہ باجہ کی برابر پھنسیاں ہوتی ہیں جن میں جلن یا سخی نہیں ہوتی۔ ہمدرد مرہم کے لگانے سے پسینہ کی گلیوں اور جلد کے اوپری پرت سے رکھا ہوا پسینہ نکل جاتا ہے اور انفوریال جلد مر جاتی ہیں۔

گرمی دانے ان کو لالیاں بھی کہتے ہیں یہ چھوٹی چھوٹی موتیوں کے مانند پھنسیاں ہوتی ہیں جو جلد کے اوپری پرت میں پسینہ رُک جانے سے پیدا ہو جاتی ہیں۔ ہمدرد مرہم استعمال سے جلد کے تمام طبقات پر نہایت عمدہ اثر پڑتا ہے۔ یہ ان کے تمام فضلات اور سڑی ہوئی ناکارہ رطوبتوں کو نکال دیتا ہے اس لیے لایوں کے علاوہ اور بھی سینکڑوں جلدی بیماریوں کے لیے ہمدرد مرہم بھروسے کی دوا ہے۔

نملہ اس مرض میں چھوٹی چھوٹی گول اور گنجان پھنسیاں نکل آتی ہیں جس مقام پر پھنسیاں نکلتے والی ہوتی ہیں، پہلے وہاں گرمی اور ٹپس ہوتی ہے۔ پھر وہ جگہ سرخ ہو کر سوج جاتی ہے اور چھوٹی چھوٹی پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ درحقیقت یہ ایک قسم کا داد ہے جس میں چھوٹ نہیں ہوتی۔ یہ تین قسم کا ہوتا ہے۔ ہمدرد مرہم نملہ کی تینوں اقسام کے لیے بازار کے ہر مرہم پر فوٹیت رکھتا ہے اور ہر گھر میں اس کو بار بار آزمائے دیکھ لیا ہے۔

مہاسہ جوانی میں منہ پر جہاں سے نکل آتے ہیں اور چہرے کو بدرونی بلکہ مبیناں بنا دیتے ہیں۔ بعض عورتیں تو اس مرض کے ہاتھوں تنگ آ جاتی ہیں، درحقیقت یہ مرض

حسن کا گھن

ہے جو عورتوں اور نوجوان مردوں کے چہروں کو بد نما کر دیتا ہے ہمدرد مرہم چکنائی پیدا کرنے والی گلیوں کی رطوبت جاری

زخموں کی طرح ان پر ہمدرد مرہم لگانا چاہیے۔
تلوار، چھری اور چاقو کا زخم بھی ہمدرد مرہم
لگانے سے بہت جلد بھر جاتا ہے اس کے علاوہ اور جتنے
زخم ہیں سب کے لیے ہمدرد مرہم کارآمد اور بازار کے
ہر مرہم سے بہتر ہے۔

ناصبور اگر دہل کا جوت کسی وجہ سے نہ بھرے تو وہ سکڑ
کر تنگ نالی کی طرح ہو جاتا ہے اور اس سے بخوڑا بہت
مواد رستارہتا ہے۔ ہمدرد مرہم کو کسی نہ کسی طرح تنگ نالی
تک پہنچنے کا موقع مل جائے پھر وہ ناصبور کو اچھا کر کے
ہی چھوڑتا ہے۔ ممکن ہو تو کپڑے کی تہی میں لگا کر ہمدرد مرہم
کو تنگ نالی تک پہنچانا چاہیے۔ سوراخ بہت ہی تنگ
ہو تو زیتون یا مکیلہ کے تیل میں ہمدرد مرہم کو گھول کر بار
بار بار سوراخ میں ٹپکانا چاہیے۔

چوٹ لگنا :- مکا یا لکڑی لگنے، کوڑیا ریل کی کھڑکی
میں ہاتھ یا انگلی دب جانے اور کچل جانے سے یا نانگ پر
کاڑی کا پیہ بھر جانے کسی قسم کی چوٹ لگ جائے یا وہ عضو
کچل جائے تو بہت جلد ہمدرد مرہم لگا کر اوپر سے برف یا
ٹھنڈے پانی میں بھیجا ہو یا کڑا باندھ لینا چاہیے۔ چوٹ لگنے
اور کچلے جانے یا دب جانے میں ہمدرد مرہم فوراً درد
کو کم کر کے سکون بخشتا ہے، سفر پر روانہ ہوتے اور

ریل میں بیٹھتے وقت

اپنے سامان میں ہمدرد مرہم کی ڈبیہ ضرور دیکھ لینی چاہیے
جو طبی امداد ہم نہ پہنچنے پر بہترین معاون ثابت ہوتی ہے۔
رگڑ لگنا کھلے ہوئے مقام پر نہایت شدید درد ہوتا ہے
جب کوئی جگہ جھل جائے تو اس کو احتیاط سے صاف کر کے
ہمدرد مرہم کا پچایہ رکھ دینا چاہیے۔

موج آجانا جس چوڑی موج آتی ہے وہ موج جاتا ہے
اور چوڑی درد ہوتا ہے، حرکت نہیں دی جاسکتی، چلتے
پھرتے یا

شکار کھیلے وقت

ناہوار مقامات اور پہاڑوں میں گھومتے وقت پیر یا کسی
ادر چوڑی موج آجائے اور ہمدرد مرہم کی ڈبیہ جیب
میں ہو تو فوراً ہمدرد مرہم مل کر وہاں یا کسی اور کپڑے کی

سوراخ ہو جاتے ہیں کہ وہ جگہ جھلنی ہو جاتی ہے۔ پہلے زخم
کو نیم کے پانی یا کسی اور داغ نقص اور فائل جراثیم دواسے
دھو کر ہمدرد مرہم کا پچایہ لگا دینا چاہیے۔ اوپر سے روئی رکھ
کر صاف نعل کی پٹی باندھنا بھی ضروری ہے چوبیس گھنٹوں میں
دو مرتبہ اسی طرح ڈریننگ کی جائے تو بہت جلد آرام
ہو جاتا ہے۔

بھوڑا کسی عضو کی ساخت میں پیپ جمع ہو جانے
کو بھوڑا کہتے ہیں، بھوڑے کی چھوڑتیں ہوتی ہیں۔ ابتدا میں
عام طور پر مقام ماؤف گرم اور سرخ ہو جاتا ہے۔ درد اور
درد کی شکایت بھی ہوتی ہے۔ بھوڑے کو پہلے پلٹس باندھ
کر یا شگاف دے کر بھوڑا پچایہ بھر ہمدرد مرہم سے
ڈریننگ کرنی چاہیے۔

زخم زخم مختلف قسم کے ہوتے ہیں۔ ہمدرد مرہم
کا استعمال ہر قسم کے زخم حتیٰ کہ آتشک کے زخم کے لیے بھی
بہت مفید ہے۔ آتشک کے زخموں پر ہمدرد مرہم
لگانے سے فوراً ٹھنڈک پڑ جاتی ہے اور آہستہ آہستہ زخم
بھر جاتے ہیں۔

سست زخم، دردناک زخم، متورم زخم، مٹرن
دار زخم کو بھی ہمدرد مرہم بہت جلد اچھا کر دیتا ہے۔ جس
زخم پر بھی ہمدرد مرہم لگایا جائے پہلے اسے نیم کے پانی سے
دھو لینا ضروری ہے۔ پھر عودہ صاف کپڑے پر مرہم لگا کر زخم
پر رکھ دینا چاہیے اور پردی رکھ کر پٹی باندھ دینی چاہیے۔
روئی بہت عودہ اور صاف ہونی چاہیے۔ ضرورت ہو تو روئی
کو پہلے پانی میں ڈال کر خوب ابال لینا چاہیے۔

اورنگ زہری زخم جسے دہلی، لاہوری اور سرحدی
زخم بھی کہتے ہیں اور جس میں پھر کے کاٹنے کا سانسناں ہوتا ہے
پھر آہستہ آہستہ سرخی جلن اور درد پیدا ہو کر دو تین ہفتہ میں زخم
ہو جاتا ہے۔ زخم کے اوپر سرخ اور اوپنے اوپنے انگو نظر
آتے ہیں۔ ان انگوڑوں پر جلد کھڑکھڑاتا ہے۔ مواد جباری
رہتا ہے۔ اس قسم کے زخم میں چھلکا اتر کر پھر پیدا ہو جاتا ہے
اور یہ سلسلہ قائم رہتا ہے لیکن ہمدرد مرہم کے باقاعدہ استعمال
سے اورنگ زہری زخم کو بہت جلد آرام ہو جاتا ہے۔

زخم بستری جب مریض عرصہ تک بستری پڑا رہے اور
اس کی کمر یا کولہوں وغیرہ پر زخم ہو جانے کا اندیشہ ہو تو فوراً
ہمدرد مرہم مل دینا چاہیے۔ اگر زخم پیدا ہو چکے ہوں تو عام

ہمیشہ ہمدرد ہم کو ساتھ رکھے۔

ہمدرد مرہم آپ کے شہر میں

ہم نے پوری کوشش کر کے ایسا انتظام کر دیا ہے کہ ہمدرد مرہم ہر جگہ ملے۔ اس لیے آپ اپنے شہر کے اچھے دوا فروش یا جنرل مرچنٹ کے ہاں سے خریدیے۔ ایک ڈبیہ کی قیمت صرف بارہ آنے ہو۔ اگر کسی وجہ سے آپ کو آپ کے شہر میں ہمدرد مرہم نہ ملے تو کسی دوا فروش کو منگا کر دینے کا مشورہ دیجیے اگر ایسا انتظام نہ ہو سکے تو براہ راست ہم سے منگوا لیجیے۔

کفایت اگر آپ کو ایک ڈبیہ کی ضرورت ہو تو ہم کا پوسٹ آرڈر (جو ڈاک خانے سے ملتا ہے) بھیج دیجیے۔ اور دو ڈبیہ منگولنے کی صورت میں ایک روپیہ تبرہ آنے کا پوسٹ آرڈر یا منی آرڈر بھیج دیجیے۔ دونوں صورتوں میں پیڈ رجسٹرڈ پارسل آپ کو بھیج دیا جائے گا۔ وی۔ پی نہ منگوائیے اس میں آپ کے ہر زیادہ خرچ ہوں گے۔ دو ڈبیوں سے زیادہ کی ضرورت ہو تو دو 'بی۔ منگوائیے۔

شائع کردہ: ہمدرد دوا خانہ، دہلی

پٹی پٹیٹ دینی چاہیے۔ کچھ نہ ہو تو ہمدرد مرہم مل کر جوڑ کوئی ہی چھوڑ دینا چاہیے۔ بد قسمتی سے ہمدرد مرہم پاس نہ ہو تو جو ۳ دغیرہ نہ اتاریں اور ہمدرد مرہم حاصل ہونے تک عضو کو آرام سے رکھیں۔ ٹھنڈے پانی سے کھجگوئیں جب ہمدرد مرہم مل جائے تو اسے لگائے میں دیر نہ کریں۔

آگ سے جلنا جلنے ہی ہمدرد مرہم لگا دیا جائے تو آبلہ نہیں پڑتا اور جلن رفع ہو جاتی ہے۔ اگر جلد کا بالائی اور گہرا طبق جل گیا ہو تو ہمدرد مرہم کو کئی دن تک استعمال کرنا چاہیے تاکہ جلے ہوئے مقام پر نشان باقی نہ رہے اور جلد سکلنے نہ پائے۔ پٹرل، گرم پانی، تیل یا بارود وغیرہ سے جلنے کی صورت میں بھی یہی عمل کرنا چاہیے۔

پچھوا اور بھڑکا کاٹنا پچھوا، بھڑ، شہد کی کھمی یا کوئی اور کیڑا انک مار دے تو جس قدر جلد ممکن ہو ہمدرد مرہم لگا دینا چاہیے، کالے ہوئے مقام پر ہمدرد مرہم لگائے سے جلن بالکل مٹ جاتی ہے۔

ہمدرد مرہم اور حوادث

میں زہر اور تریاق کا سا تعلق ہے اسے کبھی نہ بھولیں اور

ہمدرد مرہم اور صافی جنوبی ہند میں

تمام جنوبی ہند میں ہم نے صافی اور ہمدرد مرہم کی فروخت کا انتظام کر دیا ہے۔ یہاں کے سول ایجنٹ اور سب ایجنٹوں کے پتے درج ذیل ہیں اور ساتھ ہی جن جن حصوں کے وہ ایجنٹ ہیں اسے واضح کر دیا گیا ہے۔

سول ایجنٹ برائے جنوبی ہند مع ریاست ہائے دکن
میسرز اورری اینڈ سٹل کیمٹس ۹۷ بیرون روڈ۔ نئی دہلی
سب ایجنٹس

- ۵ میسز گوڈن کمپنی ۳۵ ڈپلکس سٹریٹ پانڈیچری (فرانسیسی ہند)
- ۶ میسز کریشیل ایجنسی ۱۵ اندرا سٹریٹ ٹی اکیو لیم۔ تریچنپلی
- ۷ میسز احمد اینڈ کمپنی کنگسٹون اسکوائر آبادکن برائے مملکت آصفیہ۔

- ۱ میسز نیشنل نرسنگ ہوم ۴۸۴۰ کیر روڈ میسور برائے میسور، کرگ اور اوٹا گنڈ
- ۲ میسز ڈکن ٹریڈنگ کمپنی۔ ہندو پور
- ۳ میسز یونانی میڈیکل ہال۔ مولی پٹم
- ۴ میسز ایسٹرن انجینئر۔ شورا نوو برائے سلیم، مدھورا، مدراس، مٹنے دہلی اور چکے پٹ

نیا رکند گان: ہمدرد دوا خانہ، دہلی (ہندستان)

ہماری ان اچنبیوں میں ہماری سب سیٹنٹ ادویہ ملی کی قیمتوں پر لگتی ہیں

- ۱ کان پورہ۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ۔۔۔۔۔ چوراہا مول گنج، نئی سڑک
۲ لکھنؤ۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ۔۔۔۔۔ امین الدولہ پارک
۳ آگرہ۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ۔۔۔۔۔ حکیم مہی روڈ
۴ شملہ۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ۔۔۔۔۔ لوئر بازار
۵ بڑہان پورہ۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ۔۔۔۔۔ نزد سینما
۶ مونا تھہ بھجن۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ۔۔۔۔۔ دھوبی کی المیا (ضلع عظیم گڑھ)
۷ بنارس۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ۔۔۔۔۔ دال منڈی
۸ الہ آباد۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ۔۔۔۔۔ چوک
۹ گونٹک۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ۔۔۔۔۔ بڑا بازار
۱۰ کھر پور۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ۔۔۔۔۔ ریلوے مارکٹ
۱۱ سیتا پورہ۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ۔۔۔۔۔ تھو من گنج
۱۲ بدایوں۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ۔۔۔۔۔ چھ سڑک
۱۳ علی گڑھ۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ۔۔۔۔۔ سرائے حکیم
۱۴ میرٹھ۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ۔۔۔۔۔ گذری بازار
- (باقی ایجنسیوں کا اعلان آئندہ ماہ کیا جائے گا۔)

انمائش شرط ہے

یہ نیا مرہم تمام جلدی امراض اور زخموں کا
تیر بھد ف اور عجیب و غریب علاج ہے۔



ہمدرد مرہم ایک صدی پرانے نسخے سے تیار
کیا گیا ہے جسے مغلیہ دور کے اطباء نے ایجاد کیا
تھا۔ ہمدرد جس پھرتی سے درد کو روکتا ہے
سوزش اور درد کو کم کرتا ہے اسے دیکھ کر
آپ دنگ رہ جائیں گے۔ کسی بھی جلدی
تھکف یا زخم پر لگاتے ہی اس کے جراثیم
گلش حاضر ہوا کرتے ہیں کوڑا ہلاک کر دیتے
ہیں۔ ہمدرد کو پکے درخون کو زہر آلود ہونے
سے بھی بچاتا ہے۔

آپ کو ہمدرد مرہم ضرور آزمانا چاہئے۔

وقت بیوقت کے لئے ایک ڈیبا اپنے مکان، دفتر

یا کارخانے میں ضرور رکھئے۔ ایک صدی سے زیادہ

عرصے سے جڑی بوٹی سے تیار شدہ یہ مرہم کروڑوں

انسانوں کی تھکف کو سنبھال کر چکا ہے۔ اب یہ ہندوستانی ملک

کا خفیہ نسخہ آپ کو نکالیف سے نجات دلانے کیلئے مرہم

کی شکل میں پیش کیا جا رہا ہے۔

ہمدرد گھٹنے کے زخم، جھلنے کے زخم، ناسور

خارش، کھلی اور دودھ وغیرہ کے لئے اکسیر ہے۔

آپ کیا جانیں کہ کب آپ کو اس کی ضرورت پڑ جائے
ہو جب آپ کو اس کا فوراً علاج نہ کرنا خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ دو ڈیبیاں
خرید بیٹے ایک گھر کے لئے اور دوسری دفتر یا کارخانے کے لئے۔

ہمدرد مرہم

ہمدرد دوا خانہ لیپو سٹریٹیز دہلی

دھنی خون دواستانی کے تیار کرنے والے

حفظِ صحت اور طب کا ماہوار موصوٰر سالہ

ہمدرد صحت دہلی

مرتبہ: حکیم حافظ محمد سعید، دہلی	نگراں: حکیم حاجی عبدالحمید دہلوی	
منہا	فہرست مضامین ماہ اپریل سنہ ۱۹۴۶ء	جلد ۱۴
<p>ڈاکٹر ہیلبرٹ - ایل - ڈن</p> <p>ادارہ</p> <p>ڈاکٹر جھوڈور - ڈی - کلپ - ایم - ڈی</p> <p>ادارہ</p> <p>ادارہ</p> <p>از لوئیس میٹوکس میلر</p> <p>مولانا ممتاز حسین صاحب نگینہ</p> <p>محترمہ صدیقہ یوسف اعظمی</p> <p>ترجمہ</p> <p>ایڈیٹر</p>	<p>۱۔ شادی کرو اور بہت دن جیو</p> <p>۲۔ جراثیم کی خانگی زندگیاں</p> <p>۳۔ خواب اور خواب آور گویاں</p> <p>۴۔ ہماری طبیعت میں نشیب و فراز کیوں پیدا ہوتا ہے؟</p> <p>۵۔ صحت کو تباہ کرنے والی چھوٹی چھوٹی بُری عادتیں</p> <p>۶۔ کونسی چیز عورتوں کو حسین بناتی ہے؟</p> <p>۷۔ اب بہروں کو قوت سامعہ مل جائے گی۔</p> <p>۸۔ کوئی ازہم، شک پرستی اور طب</p> <p>۹۔ کل شام (افسانہ)</p> <p>۱۰۔ معلومات</p> <p>۱۱۔ سوال و جواب</p>	

قیمت فی پرچہ، تین آنے۔

قیمت سالانہ ایک روپیہ

حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر نرط و پبلشر سٹیل پلٹ، ریلوے دہلی میں چھوٹا دفتر صحت و شایعہ کا

شادی کرو اور بہت دن جیو

(ڈاکٹر ہیلبرٹ - ایل - ڈن)

لاٹائی میں شامل ہونے والے تمام ممالک نے دوران جنگ میں اس حقیقت کو اچھی طرح پایا کہ مجرد غیر شادی شدہ سپاہیوں کی بہ نسبت شادی شدہ و متاہل زندگی گزارنے والے سپاہی اُن بنیادی اوصاف کے زیادہ حامل ہوتے ہیں جن پر انسان کے اخلاقی وجود کی اساس قائم ہے یعنی ان میں غیر شادی شدہ سپاہیوں کے مقابلہ میں ارادہ کی طاقت، نیصلہ کی قوت، صبر و استقلال کے ساتھ لگاتار کام کرنے کی صلاحیت، معاملہ فہمی و تدبیر کے ساتھ باضابطہ کام کرنے کی قابلیت اور حالات کو سمجھ کر ان کے مطابق اپنے آپ کو ڈھال لینے کی اہلیت کہیں زیادہ پائی جاتی ہے۔ حاصل کلام یہ کہ متاہل زندگی گزارنے والے سپاہی ان تمام بنیادی اوصاف کے زیادہ حامل ہوتے ہیں جن کی بدولت ایک قوم دوسری قوم پر فتح پاتی ہے۔ چنانچہ امریکا میں جنگ کے فوراً ہی بعد سے اس قسم کا لڑ بھر کثرت سے پیدا ہونے لگا ہے جن میں از دو واجی زندگی و متاہل زندگی کے فوائد پر ہر پہلو سے روشنی ڈالی جانے لگی۔ زیر نظر مضمون بھی نشر و اشاعت کے اسی سلسلہ کی ایک کڑی ہے۔ اس میں ڈاکٹر ہیلبرٹ نے طبی نقطہ نظر سے متاہل زندگی کے فوائد پر روشنی ڈالی ہے اور امریکا والوں کو بتایا ہے کہ متاہل زندگی گزارنے والوں کے مقابلہ میں مجرد کی زندگی بسر کرنے والے نہ مرنے کے محض و حوادث کا زیادہ شکار ہوتے ہیں بلکہ ان کی عمریں بھی کم رہ جاتی ہیں۔ ڈاکٹر موصوف نے اس سلسلہ میں جو کچھ لکھا ہے ہم اس کے ایک ایک حرف کی تائید کرتے ہیں لیکن ہماری سمجھ میں یہ بات نہیں آتی کہ ان بنیادی غلط تصورات زندگی کی موجودگی میں جس کے بطن سے ہماری موجودہ تہذیب نے جنم لیا ہے اور جس پر عالمی زندگی (جنسلی لائف) کا تصور مذہبیت کے ابتدائی پہاڑی دور کی یادگار سمجھا جاتا ہے اس قسم کا لڑ بھر کیا حیثیت رکھے گا۔ آپ نظری حیثیت سے لاکھ اس حقیقت پر ایمان لے آئیں لیکن اس غلط بنیاد کا کیا کریں گے جس پر یورپ و امریکا کی پوری عملی زندگی قائم ہو چلا ہو خیال میں تو امریکا میں اس لڑ بھر کا وہی حشر ہو گا جو شراب کے نقصانات و مضر ترسان اثرات پر کروڑوں روپے کے صرفہ سے شائع شدہ لڑ بھر کا ہوا تھا۔ اس کا اثر اہل امریکا کی عملی زندگیوں پر بالکل کچھ نہیں پڑا تھا۔ جہاں تک علمی حیثیت سے شراب کے نقصان وہ ہونے کا تعلق تھا کسی امریکن کو اس سے اختلاف نہ تھا لیکن جیسے ہی اس کے نتیجہ میں تحریم شراب کا قانون پاس ہوا تمام ملک کے لیے ایک رات شراب کے بغیر گزارائی دہر ہو گئی۔ اور انھوں نے بہت جلد اپنی عملی زندگی سے یہ ثابت کر دیا کہ امریکا میں اس قسم کے قانون پاس کرنا قطعاً بے سود ہے۔

غیرہ قومیں تو پھر آزاد ہیں۔ اگر وہ ٹھان لیں تو کسی نہ کسی حد تک اپنی غلطیوں کے ازالہ کرنے کی کوشش کر سکتی ہیں۔ لیکن ہم ہندوستانیوں کا معاملہ بالکل ہی مختلف ہے۔ ہمارے اپنے ہاتھ میں کچھ نہیں ہے۔ ہمیں اگر کوئی غلط روش پر آگاہی بھی ہو جائے تو ہم اس نقصان کی تلافی کرنے پر مقدرت نہیں رکھتے جو ہماری غلط روش کی بدولت ہم کو پہنچ چکے گا۔ انوس ہے کہ اس پر بھی ہم نے اپنے لیے یہ فرود ہی سمجھ لیا ہے کہ جو یورپ و امریکا میں ہونہا وہ کیسا ہی غلط کیوں نہ ہو، وہی ہم کو بھی کرنا چاہیے۔ وہاں برتھ کنٹرول کا زور تھا تو یہاں بھی بغیر سوچے سمجھے اس کا چرچا ہونے لگا۔ وہاں از دو واجی زندگی کو انسان کی فطری زندگی پر ایک ناجائز باہندی سمجھا جانے لگا تو کچھ ادارہ خیال ہمارے ہاں بھی سکھانے والا زندگی کا مذاق اڑانے لگے۔ معلوم نہیں اس غلام تو مہکا

کیا ہو گا جو زبان سے تو آزادی بکارتی ہے لیکن نگرانی عملی زندگی میں یوروپ کی غلامی میں نہایت تیزی سے جاری ہے۔ ممکن ہے یہ مختصر مضمون اس جہت میں ہمارے لیے سوچنے کی مزید راہیں پیدا کرے اور ہم اپنی زندگیوں کو ان غلامیوں پر لگانے سے باز آجائیں جن پر چل کر آج یوروپ و امریکا زبردستی تباہی کی طرف بڑھ رہے ہیں۔ (ہمدرد صحت)

کی اموات کی تعداد سے بین فیصدی زیادہ ہی رہتی ہے۔ بہر حال یہ حقیقت اپنی جگہ مسلم ہے کہ شادی شدہ غیر شادی شدہ لوگوں کی بہ نسبت لمبی عمروں کو پہنچتے ہیں۔ اور جب تحقیق یہ ہے تو امریکا کی ہر لڑکی کو اس سے فائدہ اٹھانا چاہیے اور جنگ سے واپس آنے والے سیاہیوں سے یا اپنے پسندیدہ مرد یا اپنے منگیتر سے یہ کہنا چاہیے کہ ”پیارے مجھ سے جلد شادی کر لو تا کہ اس سے تمھاری عمر میں اضافہ ہو جائے“ دوسرا جملہ وہ یہ بھی کہہ سکتی ہے کہ ”آؤ ہم تم جلد شادی کر لیں علیحدہ رہنے کے بجائے اگر ہم میاں بیوی کی حیثیت سے یکجا رہیں گے تو ہماری عمریں لمبی ہوں گی اور ہم زیادہ دنوں تک خوشی کی زندگی بسر کر سکیں گے“

اتجھا مجموعی طور پر مردوں کا اوسط زندگی عورتوں کے اوسط زندگی سے کیوں کم ہوتا ہے؟ اس مسئلہ پر بھی نظر غائر ڈالنی چاہیے۔ اس مسئلہ پر میں نے بتنا زیادہ غور کیا ہے میں کی نتیجہ پر پہنچا ہوں کہ وہ مخصوص اسباب جن کی بنا پر مردوں کی موتیں عورتوں کی نسبت زیادہ واقع ہوتی ہیں یہ ہیں:۔ قلب کی بیماریاں، حادثات، ورم گردہ، نمونیا، دق، ولس، خودکشی، آتشک، التهاب زائدہ، معدے کا زخم، جگر کی بیماری (نشیع الکبد) اور داروات قتل و غارت وغیرہ۔ لیکن اس کے برعکس کچھ بیماریاں ایسی بھی ہیں جن کی وجہ سے مردوں کی نسبت عورتیں زیادہ ہلاک ہوتی ہیں: مثلاً ذیابیطس اور پٹے کی بیماریاں۔ ان کے علاوہ زچگی کی وجہ سے بھی عورتوں کی موتیں واقع ہوتی ہیں۔

بعض بیماریاں ایسی ہیں جو مرد اور عورت دونوں کو یکساں طور پر ہلاک کرتی ہیں۔ مثلاً سرطان، مرگی اور دودھ دل وغیرہ بہر حال ازدواجی زندگی میں بھی اگرچہ مردوں اور عورتوں کو ہلاک کرنے والی بیماریاں اپنے ترجیحی عمل کو قائم رکھتی ہیں تاہم اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ شادی ایک ڈرامائی اثر رکھتی ہے اور حیرت انگیز طریقہ پر ان ہلکے لہر کی روک تھام اور شرح اموات میں کمی کا باعث ہو جاتی ہے۔ اموات کے مختلف اسباب کی جدا گانہ حالتیں ذیل میں درج

اس میں کوئی شک نہیں کہ وہ ”بوڑھا باپ“ ہے ”وقت“ کہتے ہیں جب لوگوں کی گردن کاٹنے کے لیے اپنی ”دراختی“ کو کھاتا ہے تو شادی شدہ اشخاص پر زیادہ مہربان ہو جاتا ہے اس کے بہت سے اسباب بتائے گئے ہیں۔ اگرچہ اس اہم مسئلہ کے تمام جوابات ہم کو معلوم نہیں ہیں مگر کچھ باتیں معلوم ہو چکی ہیں۔ پچھلے دنوں ولایات متحدہ امریکا کے ”ادارہ مردم شماری“ نے جو اعداد و شمار پیش کئے ہیں ان سے جن حقیقتوں پر روشنی پڑتی ہے وہ مندرجہ ذیل میں:۔ (۱) بچنے کے معاملہ میں شادی شدہ مردوں اور عورتوں کو زیادہ موافق ماحول نصیب ہوتا ہے۔

(۲) زندگی بھر تمام مختلف عموں میں مجرد اشخاص کی بہ نسبت متبادل اشخاص کی شرح اموات کم ہے۔ یعنی شادی شدہ اشخاص کم مرتے ہیں اور غیر شادی شدہ اشخاص زیادہ مرتے ہیں۔ (۳) بیواؤں اور مطلقہ عورتوں کی بہ نسبت مجرد اشخاص خواہ مرد ہوں یا عورت کچھ زیادہ دنوں تک زندہ رہتے ہیں۔

(۴) عموں جو بڑھتی جاتی ہے، بیواؤں اور مطلقہ عورتوں کے تناسب زندگی دسوت میں ایک عجیب فرق پیدا ہوتا جاتا ہے۔ یعنی عمر کے پہلے حصے میں بیوہ عورتیں مطلقہ عورتوں کی نسبت زیادہ مرتی ہیں اور عمر کے آخری حصے میں مطلقہ عورتوں کی شرح اموات بیوہ عورتوں سے زیادہ ہوتی ہے۔

اموات کی شرح کا یہ فرق ایسا نہیں ہے جسے آسانی سے نظر انداز کر دیا جائے۔ مجموعی طور پر یہ فرق بہت زیادہ ہے۔ بیس برس یا اس سے زیادہ عمر رکھنے والے شادی شدہ اور غیر شادی شدہ مردوں کے مرتے کا تناسب ۱۰۰ اور ۱۲۱ ہے۔ یعنی اگر ایک سو متبادل مرد مرتے ہیں تو ایک سو اکتالیس ”مرد مرتے ہیں“ کی طرح بیس سال کی عمر تک پہنچنے کے بعد جو عورتیں مرتی ہیں ان کی موت کا تناسب یہ ہے۔ ناکندہ عورتیں ۱۰۰۔ ناکندہ عورتیں ۱۱۶

مردوں اور عورتوں کی شرح اموات کے فرق کا کچھ سبب یہ بھی ہے کہ عورتوں کو زچگی کے ایام میں مرتے کا زیادہ خطرہ لاحق رہتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر اس قسم کی اموات کو شمار سے خارج کر دیا جائے تب بھی ناکندہ عورتوں کی اموات کی تعداد ناکندہ مردوں کی

کی جاتی ہیں:-

قلبی امراض:- قلب کی بیماریوں سے ہر عمر کے شادی شدہ مردوں اور عورتوں کی شرح اموات غیر شادی شدہ مردوں اور عورتوں سے کم ہے۔ بلوغ اور جوانی کی زندگی میں متاثر لوگوں کی شرح اموات مجرد لوگوں کی شرح اموات کی نصف ہے۔ البتہ زندگی کے آخری حصہ میں یہ فرق اتنا نمایاں نہیں رہتا۔ امراض قلب سے مرنے والوں میں مجرد یا مطلقہ لوگوں کے مقابلہ میں رانڈوں اور رنڈوں کی شرح اموات کسی قدر زیادہ ہے۔

حادثات:- حادثات زیادہ تر مردوں ہی کی موت کا سبب بنتے ہیں۔ اس لیے کہ مرد عام طور پر زیادہ خطرناک قسم کی زندگی بسر کرتے ہیں اور مقامی سرگرمیوں میں مصروف رہتے ہیں۔ حادثات کے باعث عورتوں کی یہ نسبت مردوں کی شرح اموات دوگنی اور بعض ممالک میں تین گنی ہے۔ لیکن ازدواجی زندگی پھر بھی اموات میں تخفیف کر دیتی ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ مرد اور عورت دونوں محتاط رہنے لگتے ہیں اور خطرات سے بچنے کی پوری کوشش کرتے ہیں۔ اور مجرد لوگوں کو احتیاط اور حفظ مانتقدم کا خیال کم پیدا ہوتا ہے۔

ورم گردہ:- اس بیماری سے مرنے والے شادی شدہ اور غیر شادی شدہ لوگوں کی تعداد میں بہت تھوڑا فرق ہے۔ لیکن اس میں بھی بواؤں کی شرح اموات زیادہ پائی گئی ہے۔

نمونیا:- اس بیماری میں عورتوں کی یہ نسبت مردوں سے کم ہے۔ ازدواجی زندگی ان کی شرح اموات میں بھی تخفیف کرتی ہے۔ اس کے دو سبب سمجھے جاتے ہیں۔ ایک تو یہ کہ شوہر اور بیوی دونوں احتیاط کرتے ہیں اور خود کو امراض کے حملہ سے بچانے کی کوشش کرتے ہیں، دوسرے یہ کہ بالکل غیر شعوری طور پر بیاں بیوی بھائی ایک دوسرے کو اچانک موسمی تبدیلیوں کے اثرات سے بچنے کی ہر وقت تلقین کرتے رہتے ہیں۔

دق و سہل:- ۲۵ سال سے کم عمر کے لوگوں میں دق و سہل سے مرنے والے مردوں اور عورتوں کا تناسب ۲ اور ۳ ہے یعنی مرد کم مرتے ہیں اور عورتیں زیادہ مرتی ہیں۔ لیکن ۲۵ سال سے زیادہ عمر کے لوگوں میں یہ تناسب الٹا ہو جاتا ہے، یعنی اگر مرڈو مرتے ہیں تو عورت ایک۔

مجرد لوگوں میں متاثر لوگوں کی یہ نسبت دق و سہل کے باعث شرح اموات دوگنی یا تین گنی پائی گئی ہے۔ اور اس مرض کے متعلق ایک مورت انگریز بات یہ ہے کہ نوجوان بواؤں اور رنڈوں پر اس کا حملہ ازدواجی زندگی بسر کرنے والے جوڑوں سے تین یا چار گونسا

زیادہ ہوتا ہے۔ **خودکشی:-** خودکشی کے واقعات عورتوں سے زیادہ مردوں میں، اور شادی شدہ لوگوں سے زیادہ غیر شادی شدہ لوگوں میں پائے جاتے ہیں۔ متاثر زندگی کا استحکام اور اس کی ذمہ داریاں، اور اولاد کی محبت وغیرہ خودکشی کی راہ میں بہت بڑی رکاوٹیں ہیں۔ لیکن طلاق کے ذریعے علیحدگی اختیار کرنے والے مردوں اور عورتوں میں خودکشی کے واقعات زیادہ ہوتے ہیں۔ اس کا نفسیاتی سبب ظاہر ہے۔

آتشک:- آتشک کی بیماری عام طور پر عورتوں کی یہ نسبت مردوں کو دوگنی سے بھی زیادہ تعداد میں ہلاک کرتی ہے، لیکن نوجوانی کے زمانہ میں دونوں کی شرح اموات تقریباً برابر رہتی ہے۔ ازدواجی زندگی گزارنے والے اس بیماری سے زیادہ تر محفوظ رہتے ہیں۔ اس کا سبب بھی ان کی باہمی دفا داری اور عمل احتیاط میں مضمر ہے۔

التهاب زائده:- یہ وہ مرض ہے جس میں زائده دودھ کی نرسوج جاتا ہے اور اس میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے۔ اس میں عورتوں کی یہ نسبت مردوں کی شرح اموات ۳۳ فی صدی زیادہ ہے۔ غالباً اس کا سبب یہ ہے کہ مردوں اور عورتوں کی جسمانی ساخت اور ترکیب میں بہت بڑا فرق ہوتا ہے۔ التهاب زائده کے باعث شادی شدہ اور غیر شادی شدہ مردوں اور عورتوں کی اموات کی تعداد میں کوئی نمایاں فرق نہیں ہے۔

معدے کا زخم:- یہ بیماری عورتوں کی نسبت مردوں میں چھ سات گنا زیادہ ہلاک ہے۔ لیکن شادی شدہ مردوں کو یہ مرض اس لیے کم لائق ہوتا ہے کہ متاثر زندگی میں ان کو مناسب وصحت بخش غذا اور کافی آرام حاصل ہوتا ہے اس کے باعث اموات کا تناسب یہ ہے۔ مجرد لوگ دہتہائی متاثر لوگ ایک تہائی۔

تمشیح الکبد یعنی جگر کا موم کی طرح ملائم ہو جانا اطباء کا خیال ہے کہ یہ خطرناک مرض شراب کی کثرت استعمال کو پیدا ہوتا ہے۔ اس لیے کہ کوئی تعجب کی بات نہیں کہ اس مرض سے عورتوں کی یہ نسبت مردوں کی اموات کی تعداد دوگنی سے بھی زیادہ ہے۔ یہ صورت حال ان مغربی ممالک کی ہے جہاں عورتیں بھی تھوڑی مقدار میں شراب پینے سے پسینہ نہیں کرتیں، پھر بھی شادی شدہ لوگوں میں شرح اموات اس لیے کم ہو جاتی ہے کہ مجرد لوگ جلد تھکا خراب پینے میں اور متاثر لوگ ایک

اسکھ کے ڈھیلے کا باہر نکل آنا :- یہ مرض بھی ایک قسم کا گھینگا ہے، جو مردوں کی بہ نسبت عورتوں کے لیے بائیں گنا زیادہ ہلکا ثابت ہوا ہے۔ لیکن اس سے کتھا اور ناکتھا لوگوں کی شرح اموات میں کوئی خاص فرق نہیں پایا گیا ہے۔ مرد ہو یا عورت یہ مرض بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ رفتہ رفتہ زیادہ ہلکا ہوتا جاتا ہے۔

سرطان :- ہر عمر میں اور مرد اور عورت دونوں میں اس بیماری سے ہلاک ہونے والوں کی تعداد متاثر لوگوں کی نسبت مجرد لوگوں میں زیادہ پائی جاتی ہے۔ یہ فرق عورتوں کی چھاتی کے سرطان میں اور بھی زیادہ نمایاں ہو جاتا ہے، اور اس حالت میں مجرد کی زندگی بسر کرنے والی عورتوں کی شرح اموات کتھا عورتوں کی بہ نسبت تین گنی زیادہ ہے۔

صرع :- یعنی مرگی مردوں اور عورتوں کو تقریباً برابر کی تعداد میں ہلاک کرتی ہے، مگر شادی شدہ جوڑوں پر کی قدر مہربان رہتی ہے۔

خاص خاص امراض کی مختصر فہرست اب تمام مہنگی اور اعداد شمار نے اس امر کو ثابت کر دیا کہ شادی شدہ لوگوں کی زندگی اور عمر کی طوالت کے امکانات بہت زیادہ ہیں اور غیر شادی شدہ لوگوں کی عمر گھٹ جاتی ہے۔ اسی لیے یہ کہنا صحیح ہے کہ شادی کرو اور بہت دن جیو۔

تو اپنی ذمہ داریوں کو محسوس کرنے لگتے ہیں، دوسرے غائی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے کفایت شعاری پر مجبور ہو جاتے ہیں۔

قتل کے واقعات :- جب انسان خود اپنی نوع کے قتل پر آمادہ ہو جاتا ہے تو یہ بھی کوئی حیرت کی بات نہیں ہے کہ مرد کی جنگ جویانہ ذہنیت سے اس کے مقابلہ والے اشخاص یعنی مرد زیادہ اور عورتیں کم ہلاک ہوتی ہیں۔ چونکہ عالم جوانی میں انسانی خون میں جوش اور مزاج میں حرارت زیادہ ہوتی ہے اس لیے اساتل عمر میں قتل کے واقعات زیادہ اور اوائل عمر میں کم تر ہوتے ہیں۔ قتل کے باعث شرح اموات شادی شدہ مردوں میں بھی اور عورتوں میں بھی، غیر شادی شدہ لوگوں سے کم ہے، مگر بواؤں اور مطلقہ لوگوں میں یہ وارداتیں نسبتاً زیادہ ہوتی ہیں۔

ذیابیطس :- ان امراض میں جو مردوں سے زیادہ عورتوں کو ہلاک کرتے ہیں ذیابیطس سب سے زیادہ اہمیت رکھتا ہے۔ اس کی ابتدا چالیس برس کی عمر کے لگ بھگ ہوتی ہے اور رفتہ رفتہ اس کی ہلاکت آخری بڑھتی جاتی ہے۔

رہتے کی بیماری :- یہ بیماری مردوں کی نسبت عورتوں کو زیادہ اپنا قصار بناتی ہے۔ غالباً عورتوں میں اس کی وجہ سے زیادہ موٹیں استقرار حمل اور زچگی کی وجہ سے واقع ہوتی ہیں۔

آئندہ اشاعت کے چند متوقع مضامین

- ۱۔ زائدہ عورت کا پریشیسن (اسے جواز عدم جواز پر ڈیپ بحث، واقعات اور مشاہدات کی روشنی میں)۔ اقبال حسین ایم۔ اے۔
- ۲۔ چونک دموجوات عالم میں اس کی حیثیت)۔ حکیم محمد جن سہوانی
- ۳۔ آپ انسان ہیں یا آئسن دان کی چینی۔ بی۔ بی۔ میک او اسے
- ۴۔ مہاسے۔ اردنگ روجبرس۔ ایم۔ ڈی
- ۵۔ مرگ آفرین گردہ۔ ترجمہ
- ۶۔ جادو کی گولیاں (ایک نہایت دل چسپ افسانہ)۔ کیش چنڈا، ایم۔ اے۔ بی۔ ایل۔
- ۷۔ (افسانہ)۔ کوثر چاند پوری
- ۸۔ معلومات۔ ترجمہ
- ۹۔ ورزشس۔ نایاب الدین صاحب
- ۱۰۔ سوال و جواب۔ ایڈیٹر

نوٹ :- آپ کی خط و کتابت خواہ وہ ہمدرد و اخوانہ کے کسی شعبہ سے متعلق ہو، اس میں اپنا خیر و بری ممبر ضرور لکھ دیجیے۔

جراثیم کی خانگی زندگیاں

پیدا کر کے اس کا ایک ذخیرہ اپنے جسم میں اس طرح محفوظ کر لیتے ہیں جیسے ہم کافی مقدار میں شکر کھا کر اپنے جسم میں چربی جمع کرتے ہیں۔ جب ہائڈروجن سلفائیڈ کی کمی ہوتی ہے تو یہ جراثیم گندک کے اس ذخیرے کو کام میں لاتے ہیں۔

دق اور سل کے جراثیم اور ان کے تمام رشتہ دار مرث پیرافین پر زندگی بسر کر سکتے ہیں۔ بعض جراثیم پٹرولیم کے مرکبات کو منعم کر لیتے ہیں، اور ایک چھوٹا گردہ ایسا ہے جو کاربولک ایسڈ کو بھی کھا جاتا ہے۔

جہاں تک غذا کی مقدار کا تعلق ہے ایک محتاط اور معتدل اندازہ یہ ہے کہ اپنی ترشہ کے جراثیم ایک گھنٹہ میں خود اپنے جسم کے وزن سے نسبتاً دو گنی مقدار میں شکر استعمال کرتے ہیں، اور یہ سلسلہ شب و روز ہر گھنٹے جاری رہتا ہے۔ ایک عجیب بات یہ ہے کہ جراثیم کی دنیا خواب سے محروم ہے۔ ان کو نیند کبھی نہیں آتی، اور ہر دم یہ حصول غذا میں مصروف رہتے ہیں۔

تخمیری جراثیم اپنے جسمانی وزن سے نصف مقدار میں شکر ہر گھنٹے استعمال کرتے ہیں۔ لیکن بعض لوہینا جراثیم (یوریا بیکٹیریا) ہر گھنٹے میں اپنے جسمانی وزن کی سو گنی مقدار میں "یوریا" (اورانہ دار حل پذیر بولی مرکب) کو تخمیر بھر دیتے ہیں۔ ہمیں ایسا معلوم ہوتا ہے کہ تمام جراثیم نہایت حرلیں اور بسیار خور قسم کے پیش جان دار ہیں، جب تک کہ ہم یہ نہ سمجھ لیں کہ اس کی شرح ایک سطحی مسئلہ ہے۔ مثلاً انسانی جسم میں جو بھی پھڑپھڑے ہیں وہ تقریباً ایک انچ کی سطح کی نمائندگی کرتے ہیں۔ ہمارے جسم کو اکیسواکسین فراہم کرنے کے لیے اتنے رقبہ کی سخت ضرورت ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہر پونڈ وزن کو ۳۰ مربع فٹ درکار ہے۔

اسی طرح ایک پونڈ وزنی جراثیم کو ۳۰۰۰ مربع فٹ درکار ہوں گے۔ لیکن جو شکر ہم کھاتے ہیں اس سے کہیں زیادہ ہم فائدہ اٹھاتے ہیں۔ اپنی ترشہ کے جراثیم شکر کو مرث لبنی ترشہ میں تبدیل کرتے ہیں، اور شکر کے بہت سے حرارے (حرارت کی اکائیاں) تھکوریو (غیر متعل حالت میں پک رہے ہیں،

ایک مرتبہ ایک باشندہ امریکانے ایک باشندہ چین کا مضحکہ اڑایا تھا کہ وہ سڑے ہوئے اندے کھاتا ہے۔ چینی نے اس کا انتقام لیا اور یہ جواب دیا کہ اہل امریکا سڑا ہوا دودھ کھاتے ہیں۔ مطلب یہ تھا کہ پیسٹر کھاتے ہیں۔ لیکن وہ چھوٹی اور خوردبینی مخلوق جو بوسیدہ اندھے "اوربوسیدہ دودھ" پیدا کرتی ہے، اپنے خاندان اور رشتہ داروں میں کچھ ایسے افراد بھی رکھتی ہو جن کی عجیب و غریب اشتہا اور شوق غذا کا متبادل چینی یا امریکی بھی نہیں کر سکتے۔

مثلاً ناسٹریٹ بیکٹیریا (شورہ بنانے والے جراثیم) ہونیا کھا کر زندہ رہتے ہیں۔ شکر اور بخنی ان کے لیے باعث ہلاکت ہے۔ وہ امونیا لی ٹکوں کو اسی طرح اؤکسجن آمیز کر لیتے ہیں جس طرح ہم اپنی زندگی اور صحت کے لیے شکر اور چربی کو اؤکسجن آمیز کرتے ہیں۔

زمین میں جراثیم کی بہت سی قسمیں ہوتی ہیں جو ہائڈروجن گیس کو منعم کر لیتی ہیں۔ یہ نامی اجسام ہائڈروجن کو دوبارہ جذب کر کے اسے اؤکسجن آمیز بنا لیتے ہیں۔ یہی ان کا عمل تنفس ہے۔ وہ مرث ہائڈروجن اؤکسجن کاربن ڈائی آکسائیڈ اور تھوڑے سے محلول فاسفیٹ (فاسفورس کا نمک) اور ناسٹریٹ (شورے کا نمک) جیسی غذاؤں پر زندہ رہتے ہیں اور اپنی نسل کو بڑھاتے ہیں۔ ان کو اور کسی غذا کی ضرورت نہیں ہوتی۔

جراثیم کی ایک خاص نوع ایسی بھی ہے جو ہائڈروجن کے بجائے صرف ولہ لی گیس استعمال کرتی ہے اور دوسری وہ ہے جو مرث کاربن مونو آکسائیڈ پر زندگی بسر کرتی ہے۔ موخر الذکر افسانوں اور تمام ذوات اللہی (دودھ پلانے والے جانوروں) کے لیے سخت مہلک ہے۔

سلفر بیکٹیریا (کرتی جراثیم) کا ایک بہت بڑا گردہ ایسا ہے جو صرف ہائڈروجن سلفائیڈ "پر زندگی بسر کرتا ہے۔ یہ سخت بودا گیس جو سڑے ہوئے اندوں کی یاد دلاتی ہے، اور جہاں حیوانی اور نباتاتی مادے سڑے رہتے ہیں وہیں پیدا ہوتی ہے۔ کرتی جراثیم اس گیس کو اسی طرح استعمال کرتے ہیں جیسے ہم شکر کو کام میں لاتے ہیں۔ وہ اسے کامل طور پر اؤکسجن آمیز بنا لیتے ہیں، اور گندک

جراثیم کی خانگی زندگیاں

سپتال میں تیرتے ہیں وہ خرد بین کے ذریعہ دیکھنے سے بہت حیرت انگیز معلوم ہوتی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ جو سرعت رفتار کم دیکھتے ہیں وہ خرد بین کے ”کمبر“ شیشے کے باعث بہت بڑھی ہوئی دکھائی دیتی ہے۔ مثلاً جو رفتار ہمیں ایک انچ فی گھنٹہ معلوم ہوتی ہے وہ درحقیقت صرف چار انچ فی گھنٹہ ہوتی ہے۔ بہر حال ہم فضائی طور پر اس سرعت کو بڑوں معلوم کر سکتے ہیں کہ ایک برٹش خود اپنی لمبائی کے برابر فاصلہ کتنی دیر میں طے کرتا ہے۔ اس سے یہ اندازہ کیا گیا ہے کہ گھوڑ دوڑ کے گھوڑے کے لیے یہ رفتار تیس میل فی گھنٹہ ہوگی۔

جراثیم کی فرد جراثیم
 "بیکٹیریا" یعنی جراثیم کا تذکرہ عام لوگوں کے ذہن
 میں زیادہ تر بیماریوں کا تخیل پیدا کرتا ہے۔ مگر بہرین سائنس
 کے ہاں یہ بات نہیں ہے۔ بہت سے بیکٹیریا ایسے ہیں جن
 کا وجود خود ہماری زندگی و صحت کے لیے ضروری ہے اور بہت
 سے ایسے ہیں جو بیماری پیدا نہیں کرتے بلکہ قدرت کی دوسری
 خدمات انجام دیتے ہیں۔ اس کی صرت ایک مثال دیکھ لیجئے۔
 ولایات متحدہ امریکا میں جراثیم کی جتنی قسمیں پائی گئی ہیں ان
 کی تعداد کثیر ہے، مگر ہر ۱۰۰۰ قسموں میں ۹۹۹ قسمیں
 بے ضرر یا مفید ہمارے زندگی کے لیے ضروری ثابت ہو چکی ہیں
 اور صرت ایک قسم وہ ہے جسے بیماری کا جراثیم کہا جاسکتا ہے۔
 یعنی بے ضرر اور مرض آفریں جراثیم کا تناسب ۱۰۰۰ میں
 ایک ہے۔

اگر اس صورت حال کا مقابلہ بنی نوع انسان سے کیا جائے تو جو اہم کم کے جرائم کا کارڈ کچھ زیادہ خرابیت نہیں ہوگا۔ مثلاً امریکائی سسٹم ۱۹۶۹ء آدمیوں کو قتل کے جرم میں سزا دی گئی تھی یعنی ہر ۱۰۰۰ افراد میں ایک شخص قتل کا مجرم تھا۔ الفرض یہ کہنا بجا نہ ہوگا کہ بنی نوع انسان کے لیے بیکشیر یا خود انسان سے زیادہ خطرناک نہیں ہیں کیونکہ جراثیمی امراض سے لوگوں کی کافی تعداد شفا یاب بھی ہو جاتی ہے، مگر شخص قتل کر دیا جاتا ہے وہ پھر زندہ نہیں ہوتا۔

اگر گھاس، پتوں، کھڑکیوں اور مردہ جانوروں میں پائے جانے والے تمام جراثیم کو ہلاک کر دیا جاسکتا تو یہ تمام چیزیں بیکل کر دوسری اشیا میں تبدیل نہ ہوتیں اور نہ ان کے بھرنے کی کبھی اگاہ ہوتے۔ اگر سبزہ زاروں کی گھاس کبھی پیو نہ ہو تو ایک سو برس میں کبھی بونی گھاس کا ڈھیر (منا)

اوششکو کو ہم مکمل طور پر جلا ڈالتے ہیں۔ اس طرح ہر اونس شکر سے ہم ۶۶ گینا ہمارے حاصل کرتے ہیں۔

جراثیم کا اجتماع :- جب جراثیم کا تذکرہ ہوتا ہے تو ساتھ ساتھ ان کی کثرت تعداد کا خیالی بھی ہمارے ذہن میں آتا ہے ہم نے معلوم کر لیا ہے کہ کھٹے دودھ کے ایک مرلح منٹی میٹر میں ایک ارب (سوکروڑ) جراثیم اور مٹی کے ایک ریزے میں (جو چنے کے برابر ہو) ایک کروڑ جراثیم ہوتے ہیں۔ لیکن عام طور پر فی "منٹی میٹر" ایک ارب سے زیادہ جراثیم نہیں پائے جاتے۔ اب اس کا مقابلہ شہری آبادی سے کیجیے۔

جس طرح پورے کلب پر کیے ہوئے ماتے میں جراثیم کا اجتماع ہوتا ہے، اسی طرح دنیا میں انسانوں کی تعداد بھی زیادہ ہوتی تو ہر شخص دوسرے شخص سے صرف دس فٹ کے فاصلہ پر ہوتا، اور وہ اس طرح کہ اس کے دائیں جانب دس فٹ پر ایک آدمی ہوتا ہے، بائیں جانب دس فٹ پر دوسرا آدمی ہوتا، آگے دس فٹ پر تیسرا آدمی ہوتا، پیچھے دس فٹ پر چوتھا آدمی ہوتا اور دس فٹ پر پانچواں آدمی اور نیچے بھی دس فٹ پر چھٹا آدمی ہوتا۔ گویا شش جہات یعنی چھ سمتوں میں ہی صورت ہوتی۔

اسی سے آدمیوں کی بھرپور کا اندازہ کر لیجیے۔ پھر بھی یہ تعداد کچھ زیادہ نہیں۔ آج بھی بعض بے کرموں میں یا ہسپتالوں کے وارڈ میں دو آدمی دس فٹ سے زیادہ فاصلہ پر نہیں رہتے۔ فرق اتنا بڑا کہ یہ فاصلہ صرف دو سمتوں میں یعنی دائیں بائیں ہوتا ہے، آگے پیچھے اور اوپر نیچے نہیں ہوتا۔ بعض کاروباری عارتوں میں داخلہ میں دن کے وقت آدمیوں کی بھرپور ایک مربع سنٹی میٹر میں گراٹھ کی بھرپور زیادہ ہوتی ہے مگر گراٹھ کی چھوٹی جسامت کا اندازہ آپ اسی سے کر سکتے ہیں کہ اگر ساٹھ گراٹھ کو پہلو پہلو ایک لائن میں رکھا جائے، تو اس پوری صف کی لمبائی صرف ایک بال کے قطر کے برابر ہوگی۔

یہ جہاں ناپ تول صرف اُن جراثیم کی ہے جن کو عام توں میں شامل کیا جاسکتا ہے۔ لیکن دوسری جماعتوں میں بالخصوص کئی جراثیم میں بعض ایسے ہوتے ہیں جن کو مذکورہ بالا جراثیم کے مقابلہ میں وہیل پھٹی سے تشبیہ دی جاسکتی ہے جس جراثیم کو بگیا ٹوا یا میلنس کہتے ہیں قطر میں ایک بال کی جوتھا کی کے برابر ہوتے ہیں اور جراثیم کی مذکورہ قسموں میں ایک جراثیم جس کا نام "ہیوٹوسیا" ہے تقریباً نصف بال کا قطر رکھتا ہے۔

جراثیم جس سرعت کے ساتھ حرکت کرتے ہیں، یا کھڑے

ایمو جانے گا کہ انسانوں کے لئے چھینے پھرنے اور سیر کرنے کی کوئی گنجائش باقی نہ رہے گی۔ اگر جنگوں کی وہ مردہ پتیاں اور ہنسیاں جو ہر سال زمین پر گر جاتی ہیں سڑنے لگنے سے رہ جائیں۔ پانچ سو برس میں ان کے ڈھیر بلند ترین درختوں سے بھی اونچے ہو جائیں۔ اور دوسری طرف زمین کی زرخیزی اور نباتات کی روئیدگی بھی ختم ہو جائے۔ اگر کھاد سڑ کر مٹی میں نہ مل جائے تو دو سو سال کے اندر ہر مویشی خانہ میں اس کے ڈھیر مویشیوں کے سر سے بھی بلند ہو جائیں۔ ضروری تبدیلیوں اور سڑی گئی چیزوں کے غائب ہو جانے کے اس عمل کی پوری ذمہ داری صرف جراثیم پر اور ان کے رشتہ داروں یعنی خیروں اور پھوسپوں پر ہوگی۔ بعض جراثیم اور پھوسپوں کی خاصیت یہ ہوتی ہے کہ وہ دوسرے جراثیم کو اپنے پاس نہیں آئے دیتیں۔ ان سے ایک ایسے زہریلے مادے کا افراز ہوتا ہے جو دوسرے جراثیم کو مفلوج یا ہلاک کر دیتا ہے اور ان کی افزائش بس کو روکتا ہے۔ یہی وہ زہر ہے جس سے ماہر طبیوں کے دل میں یہ خیال پیدا ہوا کہ ان زہریلے مادوں کو خالص شکل میں حاصل کر کے کیوں نہ انسانی امراض کے دوسرے جراثیم کو مفلوج یا ہلاک کیا جائے۔

پہلے پہل یہ تجویز دوسرے کے ذہن میں آئی تھی جس نے دیکھا تھا کہ مٹی میں پایا جانے والا ایک جزو بعض ایسے مادے پیدا کرتا ہے جو دوسرے جراثیم کے لئے جہنم حیات ہیں۔ اسی کے پھرنے گرامی سیڈین نامی ایک مادہ اخذ کیا گیا جو نمونیا اور جراثیم تھکی کے دوسرے امراض کے علاج میں امید افزا ثابت ہوا۔ اس کے بعد جلد ہی دوسرے ماہر جراثیم کو خیال آیا کہ اسی طرح کا ایک مادہ پھوسپونڈی میں بھی پایا جاتا ہے۔ اسی سے مشہور دوا "پنسلین" وجود میں آگئی۔

یہ جو زہریلے مادے خوردبینی اجسام نامی سے بنتے ہیں وہ درحقیقت دفاعی وسعت کا کام کرتے ہیں۔ یہ نہیں ہونا بلکہ اپنے مقابل جراثیم کو ہلاک کر کے کھا جائیں لکڑیسا ہوتا ہے کہ مقابلہ پر آنے والے جراثیم ہلاک بھی نہیں ہوتے بلکہ صرف مفلوج اور بے ضرر ہو جاتے ہیں۔

الکھل اور ٹیکسٹیرا

الکھل یعنی شراب انسان کی ایجاد نہیں ہے اور نہ انسان شراب تیار کرتا ہے۔ یہ کام صرف تخمیری بیکٹیریا کا ہے جو شراب بناتے ہیں اور یہ جراثیم صرف انسانوں ہی کے

دوست نہیں ہیں، بلکہ وہ ہر اس جاندار کے لیے الکھل بناتے ہیں جو الکھل کو پسند کرتے ہیں۔ اس اعتبار سے بہت سے جانور کو "زندہ" کہا جاسکتا ہے۔ بہت سے کیڑے الکھل کے بچہ شائق ہوتے ہیں۔ رات کو اڑنے والے پتنگے جمع کرنے کے لیے سانس داں کیلے ہوئے بھلوں کی تخمیری کے ذریعہ ان کو لاپٹ دے کر پھانتے ہیں۔ بھڑوں کو بھی الکھل سے عشق ہے۔ کھمپیاں بھی اس پر لوٹ پڑتی ہیں۔ جانوروں کی نفسیات کے ماہرین نے معلوم کیا ہے کہ چوہے سادہ پانی میں چارنی صدی الکھل پسند کرتے ہیں مگر اس سے زیادہ قوی محلول کی طرف رجوع نہیں ہوتے۔ اگر پھسلوں کو کچل دیا جائے تو ان کے گوندے میں جلد تخمیر شروع ہو جاتی ہے۔ اس میں خارجی غیر ملاتے کی فروغ نہیں ہوتی، اس لیے کہ تخمیری بیکٹیریا پیسے سے موجود ہوتے ہیں۔ تمام پھسلوں کے چھلکوں میں تخمیری اجزا پائے جاتے ہیں اچھے اور بے عیب انگوروں میں فی دانہ ۱۰۰ سے لیکر ۳۰۰ تک تخمیری خٹلا ہوتے ہیں اور ان دانوں میں جن پر کوئی بڑیا چوٹی مار دیتی ہے اور جیس کوئی بھڑیا دوسرا کھڑا زخمی کر دیتا ہے ایسے خٹلا کی تعداد ۱۰۰۰۰۰۰۰ تک ہو سکتی ہے۔

جب انگور کپکنے لگتے ہیں تو پرادر کیڑے ان کے دانوں پر پرادر ادرار کرتے پھرتے ہیں اور ان کو ایسے دانے کی تلاش رہتی ہے جو زخمی ہو چکا ہو اور رس غارخ کر رہا ہو انگور کے پانوں میں سب سے زیادہ سرگرمی بھڑوں میں پائی جاتی ہے، مگر انہیں زخمی انگوروں کو تلاش کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی، وہ خود اپنی نیش سے ان کی نازک جلد کو زخمی کر سکتی ہیں۔ تمام کیڑوں کے پیروں میں مٹی کے بہت باریک ذرات لگے ہوتے ہیں اور مٹی میں بھی تخمیر موجود ہوتا ہے۔ زخم رسیدہ انگوروں میں خیر خٹلا بہت تیزی سے بڑھتے ہیں اور الکھل پیدا کرتے ہیں۔ اس الکھل کی بو بڑوں کی گھنٹوں اور دوسرے کیڑوں کو اپنی طرف کھینچتی ہے۔ یہ کیڑے اس دعوت سے خوب لطف اندوز ہوتے ہیں۔ اور جب شکم بھر چکر ان انگوروں پر سے اڑ جاتے ہیں تو انہی پیروں میں ہزاروں تخمیری خٹلا یا ساچھے لے جا کر دوسرے دانوں تک پہنچا دیتے ہیں۔

جراثیم سے ایک نئی طبی خدمت

اب حیاتیاتوں کی چانچ اور تشریح کے سلسلہ میں بہت سے امریکی چوہوں اور کبوتروں اور مندروں وغیرہ کی

جائیں بچ جاتی ہیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ "بیکٹیریا" نے ان جانوروں کی نگہ لے لی ہے، اور جانچ پڑتال کی خدمت کے لیے زیادہ تر انہی کو کام میں لایا جاتا ہے۔ تمام حیاتیاتی حقیقت میں نشوونما کے عناصر ہیں۔ جراثیم کو بھی اپنے نشوونما کے لیے حیاتیاتوں کی ضرورت اسی طرح ہوتی ہے جس طرح بلند تر نامی اجسام مثلاً انسانوں یا حیوانوں کو ہوتی ہے۔

کسی خاص چیز میں کسی خاص حیاتیات کی مقدار معلوم کرنے کے لیے تین چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے (۱) ایک خالص کچھ جس کو اس حیاتیات کی ضرورت ہو (۲) اس حیاتیات کی تھوڑی سی مقدار بالکل خالص شکل میں (۳) کچھ کا ایک درمیانی مادہ جس میں اس حیاتیات کے سوا نشوونما کے تمام دوسرے عناصر موجود ہوں۔

جراثیم کے ذریعہ اس طرح حیاتیات کی جانچ اور قشریح کو "خرد بینی حیاتیاتی" طریقہ کہتے ہیں۔ اس عمل کے ذریعہ مندرجہ ذیل حیاتیاتوں کا تجزیہ کیا جاسکتا ہے۔ تھیا مین (ب) (۱) ریبولوین (ب) (۲) ٹکولینک ایسڈ۔ ایڈ پائٹروڈوکسین۔ پینٹوٹھینک ایسڈ۔ فولک ایسڈ، اینوٹول اور بالوٹمین۔ یہ جانچ جانوروں کے ذریعہ پرانے طریقہ پر کی جاتی تھی اور اب جراثیم کے ذریعہ صرف ۳۶ نمونوں میں ہوتی ہوئی کارور

نتائج بھی زیادہ صحیح ہوتے ہیں

جراثیم کا "جادو"

۱۹۱۹ء کا واقعہ ہے۔ پیڈوا کے ایک کسان نے دیکھا کہ اس کے پارچ (غذا) پر کچھ سُرخ دھبے ہیں جو خون سے مشابہ ہیں۔ وہ خوف زدہ ہو گیا۔ دوسرے روز بھی یہی واقعہ نمودار ہوا۔ وہ اور بھی زیادہ خوف زدہ ہو کر پادری کے پاس پہنچا۔ پادری نے کلیسا میں جا کر دعائیں کیں مگر کچھ نہ ہوا اور سُرخ دھبوں والا یہ سلسلہ پوری آبادی میں اس طرح بڑھ گیا کہ سب لوگ حیران ہو گئے آخر حکومت نے پیڈوا یونیورسٹی کے پروفیسر اورٹون سمیت کا ایک تحقیقاتی کمیشن مقرر کر دیا جس نے کچھ جلد جہد کے بعد معلوم کر لیا کہ یہ سُرخ دھبے ایک قسم کی سما روخی روئیدگی یا پھیپھوندی کے باعث پیدا ہوتے ہیں ان کا نام انہوں نے بیکٹیریم پروڈیگوسم رکھ دیا۔ لیکن اسی طرح کے خون جیسے دھبے اس سے پہلے بھی سلسلہ میں رونما ہوئے تھے اور انہیں یہودیوں کی ساحرانہ سرگرمیوں سے منسوب کر کے عیسائیوں نے بہت سی یہودیوں کو قتل کر دیا تھا

پاکٹ فارماکوپیا

قیمتی نکات اور معقول نسخہ جات کا نادر ذخیرہ

پاکٹ فارماکوپیا طبی دنیا میں بالکل نیا اور انقلاب انگیز اضافہ ہے۔ اس کے عالمانہ اور محققانہ مضامین نادر روزگار اور جدید ترین ہیں۔ فن تشخیص کے اصول اور رموز اس خوبی کے ساتھ مرتب کئے گئے ہیں کہ آپ ہزاروں ہزار الجھنوں اور پیچیدگیوں میں بھی اصل مرض کی بہت جلد اور نہایت آسانی سے تشخیص کر لیں گے۔ فن علاج میں اتنے بہتر اور معقول نسخے ملیں گے کہ ان کے مقابلے پر کوئی بیاض پیش نہیں کی جاسکے گی تشخیص علاج خداوردیگر ضروریات مطب پر اس قسم کی کتاب موجود نہیں ہے۔ اس وجہ سے اس کی قدر و قیمت کا اندازہ حد قیاس سے باہر ہو آپ کے مطب اور کتب خانے میں اس کتاب کا اضافہ نہایت ضروری ہے

قیمت ۱۔ صرف چار روپے علاوہ محصول ڈاک۔

پتہ:- ناظم شعبہ تالیف مکتبہ حکیم حافظ محمد قسیم الدین صاحب، ناظم طب البحوث، ریو۔ بی

خواب خواب خواب گولیاں

(از ڈاکٹر عتیقہ دور - جی بکلیپ - ایم - ڈی)

جسم اور دماغ دونوں کا حصہ ہوا کرتا ہے۔ جب جسم تھک جاتا ہے اور دماغ سکون محسوس کرتا ہے تو ہمیں نیند آجاتی ہے۔ لیکن اس دور تمدن میں جو مشینوں کے ذریعے انسانی محنت کے عنصر کو کم کرتا ہے اکثر جسم میں اتنی کافی عضوی تھکن نہیں ہوتی کہ آسانی سے نیند آجائے۔ جو مکہ کام کرنے کے تمام اوقات میں دماغ بہت چاق و چوبند بلکہ کسا اور تنہا ہوا رہتا ہے۔ اور مہمہ اور اعصاب کی طرف حرکت کی لہریں مسلسل طور پر بھیجتا رہتا ہے، اس لیے یہ کوئی تعجب کی بات نہیں ہے کہ ہم وہ دماغی سکون جلد حاصل نہیں کر سکتے جس کے بغیر نیند کا طاری ہو جانا ممکن نہیں ہوتا۔ جدید طرز معاشرت کی ایک مبالغہ آمیز مثال اس گانے والے یا پیا نو بجانے والے شخص میں دکھی جاسکتی ہے جو ہر رات کو سونے سے پہلے ایک خواب اور گولی کھا لیتا ہے اور بر صبح کو کسی اور دوا کی تمکد کھا کر بستر سے اٹھتا ہے تاکہ اس کے اعضا اچھی طرح بیدار اور متحرک ہو جائیں۔

بے خوابی کے اسباب

مرض بے خوابی کے جو اسباب عام طور پر پائے جاتے

ہیں وہ مندرجہ ذیل ہیں:-
(۱) غیر ریفش شدہ دماغی اور جذباتی "آؤٹ ریش"۔
تشویش، غم، فکر، اندیشہ، اندرونی کاوش وغیرہ اسی ایک چیز کے مختلف نام ہیں۔ اکثر ہمیں یہ معلوم رہتا ہے کہ کیا چیز میں پریشان کر رہی ہے اور نیند کی راہ میں رکاوٹ بنی ہوئی ہے۔ لیکن بعض مرتبہ ہمیں اس کا کوئی علم نہیں ہوتا۔ ہر طبیب کے پاس چند ایسے مریض بھی آتے ہیں جو پورے خلوص کے ساتھ کہتے ہیں کہ انہیں کوئی فکر و تشویش نہیں ہے پھر بھی وہ نیند سے محروم رہتے ہیں، لیکن حالات کا تجزیہ صاف طور پر ظاہر کر دیتا ہے کہ وہ کسی اندرونی یا تحت شعور کی دماغی آؤٹ ریش میں مبتلا ہیں۔

جب یہ خلل مستقل صورت اختیار کر لیتا ہے اور طبی

بے خوابی اب بھی نیند نہ آنے کی بیماری ہے انگریزی طب میں اس کو منبا کہتے ہیں کبھی کبھی اس کی علامتوں یا ان لوگوں کو جو اپنی جسمانی محنت سے اپنا ذریعہ معاش حاصل کرتے ہیں لاجی نہیں ہوتی۔ یہ مرض ایسے لوگوں کا مسئلہ نہیں ہے بلکہ بہت سے ان لوگوں کا مسئلہ ہے جو اپنی عقل و ذہانت سے روزی حاصل کرتے ہیں، مثلاً دماغی کام کرتے ہیں، لکھتے پڑھتے ہیں، کوئی علمی پیشہ کرتے ہیں یا آرٹسٹ ہوتے ہیں۔ یہ وہ دو حقیقتیں ایک بہت ہی اہم حتیٰ افسانہ کہتی ہیں، لیکن اس افسانے میں مشغول ہونے سے پہلے یہ ضرور ہے کہ مختصر الفاظ میں "خود نیند" کا مفہوم بتا دیا جائے۔ نیند حقیقت میں موقوف ہے اس چھوٹے سے رقبہ پر جو دماغ کے زیرین حصہ میں مہمہ اور اعصاب کے نیچے واقع ہے اور جو بالی تھلا مس رحمت مہمہ اور اعصاب کہتے ہیں۔ اگر اس حصے میں کوئی رسول یا زخم یا دوسرا نقص پیدا ہو جاتا ہے تو نیند کی صورت دلویت بدل جاتی ہے۔ ایک محقق نے چند بیٹوں کے دماغ کے اس حصے کے نیچے جہاں سے اعصاب باہر نکلتے ہیں، برقی مورچے لگا دیئے تھے۔ پھر جب وہ بجلی کا کرنٹ جاری کر دیتا تھا بتایاں فوراً سو جاتی تھیں۔

دماغ کا یہ علاقہ مسلسل طور پر ان پیغامات سے چھوٹا جاتا رہتا ہے جو مختلف دماغی مرکز، اور عضلات اور جسم کے دوسرے اعضا کی طرف سے آتے ہیں۔ جب مختلف دماغ کی طرف سے پیغامات کی آمد کم ہو جاتی ہے اور بہت دھیمی پڑ جاتی ہے، یا عضلات کی طرف سے تھکاوٹ اور خستگی کے پیغامات آتے گتے ہیں تو نیند کا مرکز رات کے لیے اپنا فیہمہ نہ کرنے پر تیار ہو جاتا ہے۔ لیکن جب دوسری قسم کے پیغامات آتے گتے ہیں، مثلاً گانوں کی سمت سے غیر معمولی صدائیں یا اعضا کی طرف سے درد کی خبریں، یا مٹانے کے بھر جانے کے باعث اخراج بول کی ضرورت کے اشارے پہنچتے ہیں تو مہمہ اور اعصاب کا حصہ زیرین پھر کام کرنے لگتا ہے اور ہم بیدار ہو جاتے ہیں۔

اس سے ظاہر ہے کہ نیند طاری کرنے کے عمل میں

حالت نوم پر کیا اثر موتا ہے اس کے متعلق کچھ کہنے کی ضرورت نہیں ہے۔ سب کو معلوم ہے کہ تیز و تند آوازوں سے نیند خواب ہوتی ہے، مگر بہت لوگ یہ نہیں جانتے کہ کوئی شخص اگر مخصوص قسم کی صداؤں کا عادی ہو گیا ہے تو ان صداؤں کا یکایک بند ہو جانا بھی بے خوابی پیدا کرتا ہے۔ ریلوے کے جس ملازم کو ریل گاڑیوں کی گھڑ گھڑا بہت ہی میں ایسی نیند آتی ہے۔ اسے اگر یکایک کسی خاموش ماحول میں رکھ دیا جائے تو وہ پُر سکون نیند سے محروم ہو جائے گا۔ شہر کے مستقل باشندوں کو پہلے پہل دیہات کی خاموشی پریشان کرتی ہے اگر کوئی ہلکی میند والہ آدمی — سہنے کی ٹمک ٹمک کی آوازوں میں سوئے کا عادی ہو تو گھڑی کی آواز کے رکتے ہی اس کی نیند میں خلل واقع ہوگا۔ الغرض اس امر کا تعلق زیادہ "عادت" سے ہے۔

د) دو احوال اور مثنیٰ چیزوں کا اثر بہت سے لوگ جو مرض بے خوابی میں مبتلا ہوتے ہیں یہ سمجھتے ہیں کہ بعض دواؤں یا نشہ آور و نشاط انگیز چیزیں کس حد تک اس حالت کی ذمہ دار ہیں۔ بعض آدمی جو اپنے متعلق اس حقیقت کو جانتے بھی نہیں۔ چار۔ تھوہ یا دوسرے مشروبات میں پائے جانے والے کافین "ازنہاتی قلعوی بزو" سے طبعاً بہت متاثر ہوتے ہیں۔ کافین ایک سیجان انگیز چیز ہے جو غشائے دماغ سے مبتداً اعصاب تک حرکتوں کا ایک بہاؤ جاری رکھتی ہے۔ اکثر اشخاص جو پادیا تھوہ کے عادی ہو جاتے ہیں کافین کے اس سیجان آفرین اثر پر رفتہ رفتہ غالب آجاتے۔ لیکن وہ لوگ جو اس کی کافی برداشت کبھی نہیں حاصل کرتے، ان کے لیے کافین ایک ایسا مخدر بنا رہتا ہے جو نیند میں خلل انداز ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کے لیے اس کے سوا کوئی چارہ نہیں ہے کہ چار۔ یا تھوہ ترک کر دیں۔

اکھل یعنی شراب کے اثرات مختلف ہوتے ہیں۔ شراب کی زیادہ مقدار بالآخر انسان کو بے ہوش کر دیتی ہے اس لیے ہم اسے قدرتی اور پُر سکون نیند سمجھ نہیں سکتے۔ دوسری طرف اس کی مختصر مقدار کا سیجان آفرین اثر ہوتا ہے کہ پینے والے کو بیداری یا نیم بیداری کی حالت میں رکھتی ہے۔ اس لیے اکھل بہر حال نیند کے لیے مضر ہے۔ بعض دواؤں جو سو سمجھنے کے عمل کے ذریعے یا تنفس کے عمل کے ذریعے ناک وغیرہ کے اندر داخل کی جاتی

ہیں ان میں سے بعض تو اس کی مشکل کی جھک پہنچنے کے لیے تحقیق و تنقیص کا نفسیاتی طریقہ اختیار کرنا پڑتا ہے اور مخصوص طب دماغی سے مدد لینی پڑتی ہے۔ پھر بھی یہ ضروری ہے کہ مریض اپنی صحت بانی کے لیے پورا تعاون پیش کرے۔ کیوں کہ طبیب یہ تو نہیں کر سکتا کہ کسی غلط یا بے جوڑ تسادی کی حقیقت کو تبدیل کر دے یا کسی کا بیٹا اگر بہت دور ہے تو اسے واپس بلا دے یا اگر گرے ہوئے اندوہناک واقعات کو از سر نو درست کر دے۔

۲) عضوی یا فلتی بیماریاں۔ بعض مرضیاتی حالتیں بھی بے خوابی کا باعث ہوتی ہیں۔ ان میں چند بیماریاں خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔ مثلاً غده در قیر کا شدت عمل جس سے گلیکوسا پیدا ہوتا ہے، عضوی تشنج، ورم دماغ، خون کا بڑھا ہوا باؤ، نقص بھم، قلب اور اعصاب کے تنفس کی بیماریاں بعض متعدی امراض مثلاً انفلوئنزا، ٹائیفائیڈ، بخاریا، دق و سبل وغیرہ۔ لیکن اکثر یہ بھی ہوتا ہے کہ بعض بیماریوں کے متعلق مریض کو جو فکر و تشویش ہوتی ہے وہ خود مرض سے بھی زیادہ بے خوابی کا باعث بن جاتی ہے۔ ان حالتوں میں یہ ضرور ہوتا ہے کہ نفسیانہ انداز سے بیماری کو تسلیم کر لیا جائے اور صبر و تحمل کے ساتھ جھیننے کی کوشش کی جائے اس سے بے خوابی کی شکایت دور کرنے میں بڑی مدد ملتی ہے۔

۳) اندرونی سیجان یا حد سے زیادہ ابھری ہوئی طبعی تحریر۔ بروہ شخص جو کاموں میں بہت مصروف رہتا ہے۔ یہ جانتا ہے کہ تھکا ماندہ گھریلو ایس آنا اور پھر بھی نیند کا آنا اس قدر تکلیف دہ ہوتا ہے۔ لیکن اس کا سبب یہ ہے کہ دماغی سرگرمیوں کی وہ لہریں جو کام کے اوقات میں نکلتی رہتی ہیں فوراً بجھ جاتی ہیں۔ ہمارا دماغی یا عصبی نظام کوئی بانی کامل نہیں ہے کہ جب چاہا تو نئی گھما کر پانی نکال لیا اور جب چاہا بند کر دیا۔ اسی لیے ہمیں سمجھ لینا چاہیے کہ شدید دماغی سیجان کی سطح سے نیچے اترے ہیں ہیں کچھ دیر گئے گی۔ اس حالت میں ہمارا عمل یہ ہونا چاہیے کہ بدن کو خوب ڈھیل کر کے آرام کریں یہاں تک کہ دماغ کو سکون حاصل ہو اور نیند رفتہ رفتہ خود بخود ہوجائے۔ ہلکا تفریحی مطالعہ خواب آور موسیقی یا مدھم سڑوں میں ریڈیائی گانوں کی صدائیں وغیرہ بھی اس مقصد میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

۴) بیرونی سیجان آفرین عناصر۔ شور و غل کا

ہر عقل مند ماں بچے کے لئے

نورسٹال

گھر میں کھڑی ہر

کیونکہ یہ بچوں کے ہر مرض کیلئے مفید ہے

بدرمضی، دستوں کا آنا قبض، بچوں کا

نزہ، زکام اور دانت نکلنے کی تکلیفیں

اس سے بہت جلد رفع ہو جاتی ہیں۔

یہ دو جدید سائنسی فک اصولوں پر تیار

کی گئی ہے اور اس میں وہ اجزاء ڈالے

گئے ہیں جو بچوں کو قوی اور تندرست

بناتے ہیں۔ مفصل پرچہ ترکیب و دوا کے

ساتھ ہے۔ قیمت فی شیشی جو ایک عرصہ

کے لیے کافی ہے۔ صرف آٹھ آنے

ہمدرد دوا خانہ لیس بورڈیریز، دہلی

میں وہ بھی نیند میں غفل انداز ہوتی ہیں۔ پیلا ڈونا بلڈ ساور
"ڈیکی ٹیلیس" وغیرہ کا اثر بھی ایسا ہی ہوتا ہے۔

یہ تو ظاہر ہے کہ ہم سب لوگ شہری زندگی کے سببان
آخرین عناصر کو ترک کر کے ہمیشہ دیہات کی خاموش و پرسکون
فضاؤں میں نہیں رہ سکتے اس لیے جس شخص کو کبھی کبھی بے
خوابی سے دوچار ہونا پڑتا ہے اس کو اعتدال و توازن کا احساس
پیدا کرنا چاہیے، اور بہت زیادہ گھبرا کر مزید سبب بیداریوں
کا شکار نہیں ہونا چاہیے۔ یہ خیال کہ بہت سے دوسرے لوگ
بھی اسی کشتی میں سوار ہیں، بعض حالات میں دماغی سکون پیدا
کر سکتا ہے۔

نیند لانے کے لیے بعض لوگ سوتے وقت تھوڑا سا
گرم پانی یا کوئی اور گرم مشروب پی لیتے ہیں۔ اس میں شک نہیں
کہ جب کوئی گرم سیال معدے میں پہنچتا ہے تو خون کی شریانوں
میں ایک ہلکا سا داخلی پیلا ڈونا پیدا کر دیتا ہے۔ اور اس حد تک
یہ عمل مفید ہوتا ہے۔ لیکن یہ سکون آخر میں اثر دیر پا نہیں ہوتا۔
جو لوگ بیٹھے بیٹھے دماغی کام کرتے ہیں ان کے لیے
ایک مفید عمل یہ ہے کہ معتدل مقدار میں ورزش کیا کریں۔
کچھ آدمی یہ غدر پیش کرتے ہیں کہ دفین میں دن بھر کام کرنے کے
بعد وہ اس قدر تھکے ماندے ہوتے ہیں کہ ورزش کرنے کو ذرا بھی
دل نہیں چاہتا۔ اس کا جواب صرف ایک ہے اور وہ یہ ہے کہ
"کوئش کر کے دیکھیے جب تھکنی دماغی قسم کی ہوگی تو کبھی
ورزش کے بعد ضرور عافیت کا احساس پیدا ہوگا اور آسانی
سے نیند آئے گی، لیکن یہ خیال رہے کہ سونے سے پہلے کبھی
کوئی سخت ورزش نہیں کرنی چاہیے۔ اس کا اثر سکون آفریں
نہیں ہوگا بلکہ سبب انگیز ہوگا۔

نیند لانے کی جو چند سادہ اور آسان ترکیبیں اوپر بتائی
گئی ہیں، یہ ان لوگوں کے لیے ہیں جن پر کبھی کبھی معمولی قسم کی
بے خوابی کا حملہ ہوتا ہے۔ ایک تو ہر حالت میں یہ صورتیں کاہلیا
ہیں ہوتیں۔ دوسرے جو لوگ حقیقت میں بیمار ہیں اور مرض
بے خوابی ان کا ہیچا نہیں چھوڑتا ان کا پہلا اور اہم ترین فرض
یہ ہے کہ اپنے معالج کے پاس باتیں اور طبی مشورہ طلب کریں

خط و کتابت کے وقت خریداری نیک فرزند حوالہ دیا کیجیے
ناکہ تفصیل ارشاد میں تاخیر نہ ہو۔

ہماری طبیعت میں نشیب و فراز کیوں پیدا ہوتا ہے؟

ہر شخص کو اس بات کا تجربہ ہوا ہو گا کہ اس کا مزاج بہت دنوں تک یکساں اور ہموار نہیں رہتا۔ کبھی اس کی طبیعت میں جوش اور اٹنگ کی لہریں پیدا ہوتی ہیں، اور کبھی بدولی اور اضمحلال اپن گھربن لیتے ہیں۔ اندر میں مزاج میں وقتاً فوقتاً تبدیلی پیدا ہوتی رہتی ہے اور طبیعت اپنا رنگ بدلتی رہتی ہے۔ اس سوال کا جواب امریکا میں ایک جدید سلسلہ تحقیقات سے دینے کی کوشش کی گئی ہے۔ اور مضمون میں مرث جی نشیب و فراز کے اسباب و حالات پر روشنی ہی نہیں ڈالی گئی بلکہ یہ بتایا گیا ہے کہ جن لوگوں پر جذباتی دورے پڑتے ہیں وہ ان کو کس طرح اپنے لیے کارآمد بنا سکتے ہیں۔ (پھر دصحت)

۱۶۰

نہیں ہو سکا ہے۔ پورے ستر سال سے امریکا کے ایک ماہر طبیب اور سائنس دان ڈاکٹر رکن فورڈی، ہر کسی جو بشمولانیہ یونیورسٹی کے شعبہ ریسرچ سے منسلک ہیں اس نظریہ کی اپنے تجربات کے ذریعہ جانچ رہے تھے اور انسانی جذبات کی بندی و لپیٹی یعنی ارتقاع و انحطاط کا مطالعہ کر رہے تھے۔ اور اب وہ اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ طبیعتوں کے انبساط و انقباض یعنی جوش اور اندادگی کے دو طرح کے ایک دوسرے کے بعد نہایت باقاعدہ اور منظم طریقہ پر اور معین و تقوین پر اس طرح آتے ہیں جیسے سمندر کی موجوں کی جوار بھاٹا آتا ہے۔ ہر دو فی حالات فرحت و افسردگی کے ان منظم دوروں یا عرصہ گردش میں مرث تھوڑی سی تعبیل یا تاخیر پیدا کر دیتے ہیں۔ مثلاً اگر آپ اپنے طبعی اضمحلال کے ایام میں پہنچ چکے ہیں تو خوشی کی خبر آپ کے مزاج میں ایک مختصر اور عارضی فرحت پیدا کر دیں گی اور ان کا اثر جلد ہی زائل ہو جائے گا۔ دوسری طرف اگر آپ ایام ارتقاع و انبساط میں ہیں تو بڑی غریب مرث ایک عارضی اور مختصری افسردگی پیدا کریں گی جو دیر پا نہیں ہوگی اور بہت جلد آپ کے مزاج میں پھر وہی پہلی ہی بلندی عود کر آئے گی۔ ان ہی ایام کے باقاعدہ اور بالترتیب آنے ہانے کا نام انسانی جذباتی دورہ رکھا گیا ہے جو عام طور پر ۳۳ روز میں عود کرتا ہے اور اس مدت کے گزرنے پر آپ پھر خود کو اسی حالت میں پائیں گے جس میں آپ ۳۳ روز پہلے تھے۔

طبعی یا جذباتی مدوجز کے ان دوروں کو دریافت

موت سے ماہرین نصیحت کو یہ معلوم ہے اور آپ کو بھی اپنے تجربات سے معلوم ہے کہ مختلف مواقع پر یا مختلف دنوں میں ایک ہی قسم کی چیزوں کا ردعمل لوگوں پر مختلف ہوا کرتا ہے، مثلاً ایک روز کسی دفتر کا افسر خوش مزاج رہتا ہے اپنے ماتحتوں کے ساتھ ہر باقی اور اخلاق سے پیش آتا ہے، اس کے سر میز یا ٹائپسٹ کی غلطیاں اسے پریشان نہیں کرتیں اور پھر دوسرے دن ایسے آتے ہیں کہ اس افسر کا مزاج بالکل بدلا ہوا ہوتا ہے، وہ کاموں میں انتہائی سختی کرتا ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے آج تمام کھڑکوں کا سر کھٹ کر رکھ دینگا۔ ہر ماں بھی اس بات کو جانتی ہے کہ بعض روز اس کے بچے بہت فرماں بردار اور محبت بھرے ہوتے ہیں اور بعض روز ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ان پر بھوت موار ہو گیا ہے۔ شادی شدہ عورت کو بھی ہے کہ کبھی صبح کو اس کا شوہر غسل خانے میں گیت گارہا ہو اور کبھی وہ بالکل خاموش اور افسردہ دل ہے۔

طبیعت کا یہ نشیب و فراز ایسی معمولی چیزیں ہیں جو روزانہ ہمارے سامنے آتی ہیں اور ہمارے تسلیم کر لیا ہے کہ ناگوار واقعات اور غم انگیز حادثات یا نشیب اور بدولی پیدا کرتے ہیں اور اچھی خبریں یا نفع و کامیابی کی باتیں ہمارے مزاج کو مسرور کر کے آسمان تک پہنچا دیتی ہیں۔ غالباً کوئی ایسا شخص نہیں ہے جس کو اس عام نظریہ کا یقین نہ ہو۔

گراہم ہدیہ تحقیقاتی سائنس ہم سے یہ کہنا چاہتی ہے کہ یہ نظریہ غلط ہے اور اجمہ تجربات کی روشنی میں صحیح ثابت

جذبات میں مدد کی کمی نہیں ہوتا۔ وہ کہتا تھا کہ میں ہمیشہ مسرور رہتا ہوں۔ لیکن ڈاکٹر ہرسی کے نقشے سے یہ بات ثابت ہوئی کہ تقریباً ہر پانچویں ہفتہ میں وہ اپنے افسرانِ اعلىٰ کے سلوک پر کثرتِ حسنی کرتا تھا اپنے ساتھیوں سے ہنسی مذاق کرنا ترک کر دیتا تھا، اور کسی سے بات چیت کرنا پسند نہیں کرتا تھا۔

ایک عجیب بات یہ تھی کہ جن لوگوں پر ڈاکٹر ہرسی کے تجربات جاری تھے وہ خود اپنے اندر کسی تبدیلی کا اثر ان نہیں کرتے تھے بلکہ سب کے سب یہ محسوس کرتے تھے کہ بیرونی حالات و واقعات ہی اس تبدیلی کا باعث ہوتے ہیں۔ فرحت و انسا کے اسباب ان کی سمجھ میں بہت کم آتے تھے۔ لیکن کلفت و افسردگی کے فوری اسباب ان کے سامنے ہوتے تھے۔ مثلاً رات کو اچھی نیند نہیں آتی تھی یا موسمِ خراب ہے یا کسی کی بیوی سے جھگڑا ہو گیا ہے۔

اب ڈاکٹر ہرسی کو اس مسئلے پر کہ ہماری طبیعتوں میں مدد جز کیوں پیدا ہوتا ہے زیادہ معومات حاصل کرنے کی ضرورت ہوئی۔ اس لیے خود انھوں نے اپنے مزاج کی تبدیلی کے متعلق تحقیقات شروع کر دی۔ اس دوران میں انھوں نے جلد ہی یہ معلوم کر لیا کہ ایامِ انقباض و پست دلی میں وہ زیادہ کنتہ ہیں اور زیادہ چڑچڑے ہو جاتے ہیں۔ کسی سے بات کرنے کو دل نہیں چاہتا۔ اس سے انھوں نے یہ اندازہ بنائی کہ ایامِ فز میں وہ صر و ریسرچ کا کام کریں گے اور ان کاموں کو ترک کر دیں گے جن میں زیادہ عزم و ہمت کی ضرورت ہے، اور طبعی ابھار اور بلندی کے آیام میں وہ طبی مشورے یا کچھ دینے کا کام کریں گے۔

اس کے بعد انھوں نے اپنے اندرونی وظائف و افعال کی ایک طویل چھان بین شروع کی تاکہ یہ معلوم ہو جائے کہ ان جذباتی تبدیلیوں کے عضویاتی اسباب کیا ہیں۔ اب ڈاکٹر ہرسی نے اپنی تحقیقات میں فیلاڈلفیا کے طبی ہسپتال کے ماہر افرازاتِ عدویٰ ڈاکٹر ہائیکل جے۔ مینٹ کو بھی شریک کیا۔ اور ایک سال سے بھی زیادہ مدت تک ہر ہفتہ ان سے اپنے غدودی اور عضویاتی افعال کا مسلسل معائنہ کراتے رہے۔ اس ذریعہ سے ڈاکٹر ہرسی نے یہ معلوم کیا کہ ان کے غدودِ رقیہ اور دوسرے غدود، اور مگر اور دوسرے اندرونی اعضا کے افعال ہر ہفتہ نمایاں طور پر کچھ نہ کچھ برتنے

کا افسانہ دل چسپ ہے۔ مسئلہ میں ڈاکٹر ہرسی ریلوے کارخانوں میں کام کرنے والے کارمگروں اور مزدوروں کے بہترین صلاحت کار کردگی معلوم کرنے کے لیے ریسرچ میں مصروف تھے۔ وہ ہر روز دن میں چار مرتبہ ۲۵ مزدوروں کے کام اور حالاتِ صحت کا جائزہ لیتے تھے اور اس سلسلے میں انھوں نے چند معلوماتی جارٹ بنا رکھے تھے جن میں وہ ان مزدوروں کی کہی ہوئی باتیں، اور کام کرنے کے انداز، اور جسمانی حالتیں اور دماغی کیفیات درج کرتے جاتے تھے۔

اس کام کو انھوں نے ایک سال سے زیادہ مدت تک جاری رکھا اور اس مدت کے اختتام پر وہ یہ دیکھ کر بہت حیرت زدہ ہوئے کہ تمام کے تمام نقشے ایک خاص قسم کے باقاعدہ نمونے یا سانچے میں ڈھلے ہوئے ہیں۔ ہر مزدور کے اوقاتِ کار کردگی کی ہر معین مدت کے اندر ایک ہفتہ ایسا ہوتا تھا جس میں اس کی طبیعت پست و افسردہ اور اس کی کارگزاری کی تعداد کم ہو جاتی تھی۔ اور باقی وقتوں میں اس کے کاموں کی رفتار اچھی، مستحکم اور یکساں ہوتی تھی یعنی طبعی نشیب کے ہر دو نقطوں کے درمیان ایک مدت ایسی تھی جس میں نسبتاً زیادہ جوش اور طبعی فز پیدا ہو جاتا تھا چند مثالیں ملاحظہ کیجئے۔ کارخانے کے ایک مشینی حادثہ میں ایک شخص کا بازو کٹ گیا۔ یہ واقعہ ایسے وقت میں ہوا جب کہ اس شخص کی طبیعت کے چڑھاؤ کا زمانہ تھا۔ وہ ہسپتال میں داخلہ کے ابتدائی چند ہفتوں تک اپنی اسی حالت پر کبھی راضی اور خوش رہا۔ اس نے اپنے منہ سے یہ الفاظ کہے، کبھی کوئی اچھا آدمی بری حالت میں نہیں رہ سکتا لیکن ہے مجھے اس سے بہتر کام مل جائے۔

حقیقت میں اس کا ارادہ اس کی مرضی کے مطابق کامیاب ہوا۔ کام پر واپس آنے کے بعد اُسے پھر وائزر (مگر) کا عہدہ دیا گیا۔ اس کی تنخواہ اور اختیارات میں بہت بڑا اضافہ ہو گیا۔ لیکن اس وقت تک اس کے طبعی افعال کے آیام آچکے تھے۔ نتیجہ یہ ہوا کہ خوشی اور فخر محسوس کر کے کے بجائے وہ اتنا افسردہ و بددل رہنے لگا کہ اس نے ایک خوب صورت عورت سے جو اس کی بیوی بننے والی تھی محبت کا رشتہ توڑ دیا اور یہ بھی کہا کہ اس عورت کو اس سے بہت افسوس ہو گا لیکن میں مجبور ہوں۔

ایک سن رسیدہ کارمگر کو یہ دعوے تھا کہ اس کے

لہا ہوتا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ دس سال پہلے کی نسبت اس وقفے میں تین روز کا اضافہ ہو گیا ہے۔ یعنی اب یہ دور کسی قدر دیر سے آتے ہیں۔

مردوں اور عورتوں کے جذباتی دوروں کی طاقت میں کوئی خاص فرق نہیں معلوم ہوتا۔ لیکن عورتوں میں ان کے ایام حیض کے باعث جو خود بھی طبعی مد و جزر پیدا کرتے ہیں، ان دوروں کے نتائج میں پیچیدگی پیدا ہو جاتی ہے۔ مثلاً ان کے ایام حیض کا جذباتی نشیب، ان کے بنیادی جذباتی دور کے نشیب کے ساتھ ساتھ یا بیک وقت آ جاتا ہے تو غیر معمولی افسردگی، عصبیت اور پریشانی پیدا ہوتی ہے۔ ڈاکٹر برسی اور ڈاکٹر مینٹ کا عقیدہ ہے کہ زندگی میں تھکاوٹ کے نشیب کی بنیاد زیادہ تر ایسے ہی وقفوں میں پڑتی ہیں یہاں تک کہ بعض بدترین حالات میں علیحدگی تک کی نوبت پہنچ جاتی ہے۔

اب ہر شخص سمجھ سکتا ہے کہ یہ جدید طبی دریافتیں اس کے لیے کس قدر اہم ہیں۔ ذاتی طور پر ان دریافتوں سے کچھ منہ پر کام بھی لیے جاسکتے ہیں۔ سب سے پہلی بات یہ ہے کہ آپ اگر اس حقیقت کو اچھی طرح ذہن نشین کریں گے کہ آپ کی افسردگی اور طبعی اضمحلال بھی زندگی کا ایک ضروری اور قدرتی عنصر ہے اور اس مختصر سے موسم خزاں کے بعد زیادہ امید افزا اور مسرت خیز موسم بہار کے چمد طویل اور یہ لطف ہفتے آنے والے ہیں، تو آپ عارضی بے دلی یا اتفاقی غم انگیز واقعہ کے وقت کبھی مایوسی کو اپنے پاس نہ آنے دیں گے۔

دوسرا طریقہ اس دریافت سے فائدہ اٹھانے کا یہ ہے کہ آپ اپنے جذباتی دوروں کی پوش معلوم کر لیں یعنی ان کی آمد و رفت کا ایک نقشہ سانبالیں۔ اس سے آپ کو یہ آسانی ہوگی کہ آپ اپنے مزاج کے اتار چڑھاؤ کے وقفوں کے متعلق صحیح تو قعات قائم کر سکیں گے۔ یہ اس طرح ممکن ہو سکتا ہے کہ آپ جس روز بلا سبب کوئی غیر معمولی بد دلی یا افسردگی یا طبعی اضمحلال محسوس کرنے لگیں تو اس روز جنسری پر ایک نشان لگا دیں۔ اس کے بعد اپنے ذاتی افعال کے ایک گہرے مطالعہ کے ذریعہ سبب کچھ معلوم ہو جائے گا۔ پستی کے ایام کی صحیح تاریخیں بندھ کے ایام کی تاریخوں کی بہ نسبت زیادہ آسانی سے معین کی

رہتے ہیں۔ اور خون کے ٹرنج جیسوں کی تعداد اور صفائی مقدار پیدا نش میں بھی ایک ایسا فرق ہوتا ہے جو کسی خاص خاصہ و توازن اور ضبط و منور و نیت کے تحت میں ہے۔ مثلاً غدہ درقیہ کی رطوبتوں کا اثر از خود احد عنصر کی حیثیت سے دوسرے عناصر سے زیادہ اثر انداز ہوتا ہے اس جذباتی دورے کے ایک خاص توازن کو قائم کرتا ہے۔ اور پستی سے بندھ کر ایک گول سفر کرتا ہوا تقریباً چار اور پانچ ہفتوں میں پھر اپنی جگہ پر آ جاتا ہے۔ ان حالات کو دیکھ کر ڈاکٹر برسی اور ڈاکٹر مینٹ نے یہ مشترک فیصلہ کیا کہ تمام عناصر کے مجموعی عمل سے جذباتی ارتقاع و انحطاط کا جو معمولی دور قائم ہوتا ہے اس کی مدت ۳۳ روز سے ۳۶ روز تک ہے

بنیادی طور پر یہ جذباتی دور شامل ہے ایک طرف انرجی یعنی توانائی کے عمل کی پیدائش، تعمیر اور ذخیرہ اندوزی پر اور دوسری طرف اس انرجی کے خرچ، اخراج اور استعمال پر۔ لیکن انرجی کی پیدائش اور استعمال برابر طور پر متوازی عمل نہیں ہوتے۔ پہلے ہم رفتہ رفتہ استعمال سے زیادہ انرجی کی مقدار جمع کر لیتے ہیں۔ اس سے ہم میں ایک بہتری یا ہود کا احساس پیدا ہوتا ہے، اور ہم زیادہ پرجوش اور سرگرم عمل ہو جاتے ہیں۔ اس سرگرمی کے باعث پھر انرجی خربہ ہونی شروع ہوتی ہے اور ہمارا جسمانی نظام جس قدر توانائی عمل پیدا کرتا ہے اس سے زیادہ ہم استعمال کرنے لگتے ہیں۔ یہاں تک کہ فاضل انرجی کا ذخیرہ ختم ہو جاتا ہے اور ایک رد عمل کی صورت پیدا ہوتی ہے اسی سے ہم تھکن، افسردگی اور حوصلہ کی کمی محسوس کرنے لگتے ہیں اور کبھی کبھی یہ تبدیلی بہت تیزی سے آتی ہے۔

اس تحقیقات کے سلسلے میں بہت سے مزید لوگوں کو مشاہدہ میں رکھ کر ڈاکٹر برسی اور ڈاکٹر مینٹ اس نتیجے پہنچے ہیں کہ ۳۳ روز کے معمولی دور میں جو کسی یا بیشی ہوتی ہے اس کا سبب غدہ درقیہ کا غیر معمولی عمل ہے اگر آپ ۳۳ غدہ درقیہ کی سرگرمی بہت تیز اور شدید ہوگی تو آپ کا دورہ ۳۳ روز کے بجائے تین ہفتوں ہی میں پڑنے لگے گا۔ اور اگر آپ کے غدہ درقیہ میں سستی اور افزائی پیداوار کی کمی ہے تو آپ کے دورے کی دہائی کی مدت طویل ہو جائیگی۔ ڈاکٹر برسی نے یہ بات دیکھی ہے کہ جوں جوں ان کی عمر بڑھتی جاتی ہے ان کے "جذباتی دوروں کا" وقفہ زیادہ

صحت کو تباہ کرنے والی چھوٹی بری عادتیں

ان حالات سے پیدا ہونے والے نقص منہم کا اندازہ ان لوگوں کو بہ آسانی ہو سکتا ہے جو کسی ہنگامی واقعہ سے متاثر ہو کر ایک سرایتی اور پریشانی کے عالم میں بہت تیزی سے غذا کھانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس وقت حالت یہ ہوتی ہے کہ لقموں کو نگلنے کے لئے لعاب دہن کی کافی مقدار نہیں ملتی اور ذلی افسردگی کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کھانے کے بعد معدے پر گرائی ہو جاتی ہے، اور معدہ اذیت و کرب میں مبتلا ہوتا ہے۔ ایسے شخص کی نیند بھی خراب ہو جاتی ہے۔ اس کا مزاج چڑا ہوا ہوتا ہے۔ وہ سوسائٹی میں مل جل کر نہیں رہ سکتا۔ اور اس کے کاموں میں بھی رکاوٹ ہونے لگتی ہے۔

بعض لوگوں کی عادت تو ایسی ہوتی ہے کہ کبھی کبھی نہیں بلکہ ہر وقت غمگین و بد دل ہی رہتے ہیں۔ غم و رنج ہی ان کی فطرتِ ثانیہ بن جاتے ہیں اور وہ پاس انگیز خیالات کے سوا اور کوئی بات دل میں لاتے ہی نہیں وہ ہر وقت یہی سوچتے رہتے ہیں کہ کوئی آفت یا مصیبت آنے والی ہو۔ ان خیالات سے ان کے صرف اعضاء بے فہم ہی نہیں بلکہ ان کی پوری ہستی متاثر ہو جاتی رہتی ہے۔ کیا یہ ہزار درجہ بہتر نہ ہو گا کہ ایسے لوگ فکر و تشویش کو ترک کر کے اچھے اچھے اور دل خوش کن خیالات سے اپنے دماغ کو پر کر لیں تاکہ باضمیتانوں کے افرازا است کم نہ ہوں اور ان اندرونی افرازا است پر مفید اثر پڑتا رہے۔ خوف و ہراس اور غیظ و غضب کا نتیجہ یہ بھی ہوتا ہے کہ غدودِ رطوبتیں بات برکتِ خون میں شامل ہو جاتی ہیں۔ حرکتِ قلب کو بہت تیز کر دیتی ہیں اور کبھی کبھی خون کے دباؤ کو بہت بڑھا دیتی ہیں۔

ماہرِ طبیبوں اور ساتیوں والوں کو اکثر اس امر کا موقع ملا ہے کہ انسانی معدے کے اندرونی استر میں خوش یا غم خوف یا غصہ کے رد عمل کا مشاہدہ کریں۔ ایک مثالی واقعہ اس کو سمجھنے میں مددگار ثابت ہو گا۔ ایک شخص چار سال سے ایک خاص مکان کو اپنی بود و باش کے لیے حاصل کرنا چاہتا تھا اور اسے اپنے حصول متعلقین

انسان کی عادتوں کی تعبیر و تشکیل اس کے پیدا ہونے کے وقت ہی متروک ہو جاتی ہے، اور پھر پوری زندگی تک جاری رہتی ہے۔ جو جوں یہ عادتیں ذہنی جاتی ہیں، مضبوط و مستحکم بنی جاتی ہیں، یہاں تک کہ ان کا ترک کرنا ناممکن یا تقریباً ناممکن ہو جاتا ہے۔ اچھی اور بُری دونوں قسم کی عادتیں اسی کلیہ کے تحت میں ہیں۔ اس لیے اگر بُری عادتوں کی طرف اچھی عادتیں بھی بن سکتی ہیں، اور انہیں کی جا سکتی ہیں تو کیوں نہ بُری عادتوں کے بنانے سے گریز کیا جائے اور اچھی عادتیں ڈالی جائیں؟

اچھی اور بُری عادتیں کیا ہیں؟ جہاں تک انسان کی جسمانی صحت کا تعلق ہے اس کا جواب یہ ہو سکتا ہے کہ اچھی عادتیں وہ ہیں جو ہمیں زیادہ مکمل زیادہ تن درست اور زیادہ مسرت انگیز زندگی بسر کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ اور بُری عادتیں وہ ہیں جو اس مقصد کے حصول کی راہ میں رکاوٹیں ڈالتی ہیں۔ اس مقصود کا تعلق صرف ان بُری عادتوں سے ہے جو صحت و زندگی کو تباہ کرنے کی ذمہ دار ہوتی ہیں۔ ہم ان کے مرنے اور اٹھانی پہلوؤں پر بحث کریں گے اور قیمتی مشورے دیں گے۔

بُری جذباتی عادتیں

یہ اغلب ہے کہ بُری عادتیں ہمارے دماغ ہی سے ہمارے خیالات کی شکل میں شروع ہوتی ہیں۔ ایک مثل مشہور ہے کہ "انسان جیسا خیال کرتا ہے ویسا ہی بنتا ہے"۔ افسردگی کے خیالات سے افعالِ ہسانی میں بھی افسردگی پیدا ہوتی ہے۔ انسان کا معدہ سب سے زیادہ حساس اعضاء میں سے ہے۔ اس لیے عصبیت، اشتعال پذیری، غم و غصہ، تار یک خیالات اور مایوسی کے جذبات وغیرہ قوتِ باضمیتانوں کو خراب کر دیتے ہیں۔ غم و غصہ ایسی چیز ہے جس سے نجات حاصل کر لینا حضرت، حافظ شیرازی کے خیالات میں آبِ حیات حاصل کرنے کے برابر ہے کیا خوب فرماتے ہیں۔

دوش مارا زغم و غصہ بنی تر دادند
و نہرین خلعت شب آبِ میا تم دادند

بھی ہو گیا تھا۔ مگر دفعتاً ایک ایسا معاملہ پیش آیا کہ اس کی امید کا جراثیم بجھ گیا اور وہ مکان اسے حاصل نہ ہو سکا۔ یہ اس کے لیے ایک شدید ضرب تھی۔ جب اگلے اس کے معدے کی حالت دیکھی تو یہ معلوم ہوا کہ اس کے اندر جیسے جیسے باجی میلان خون کے شکار ہو گئے ہیں۔ یہ نتیجہ تھا اس امر کا کہ اس کے جذبات کا فیروزہ بالکل بکھر چکا تھا۔

شدید تنہا و آرام و سکون کا فرق

جس قسم کے لوگوں کا ذکر اوپر کیا گیا ہے وہ سکون و آرام سے بہت کم فائدہ اٹھاتے ہیں۔ ہمیشہ ایک شدید تناؤ اور کشاکش کی حالت میں رہنا ایک دوسری بری عادت ہے جو جسم کو بہت نقصان پہنچاتی ہے اور صحت کو برباد کرتی ہے۔ غلط تخیل ہی کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ لوگ آرام کرنے کے لائق نہیں ہوتے بلکہ ایک اندرونی تشنگی کی حالت میں رہتے ہیں۔ اس طرح تخیل کی بنیاد بھی اندیشہ و خوف ہی پر ہوتی ہے۔ جب ایک شخص کو یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ وہ کسی صورت حال پر قابو حاصل کر سکتا ہے تو وہ پرسکون ہو کر اپنے اندرونی دیردنی رضا کو آرام دے سکتا ہے۔ لیکن جب وہ اندیشہ و تشویش کے باعث ایک متقلب تناؤ اور ہنسی کشاکش کی عادت ڈال لیتا ہے تو اسے آرام نصیب نہیں ہوتا۔ اور صحت بخش نیند بھی نہیں آتی

اعضاء کو ڈھیلا کر کے آرام دینا ایک ایسی چیز ہے جو قوت ارادی کے ذریعہ حاصل کی جاسکتی ہے اور اچھی عادت بن سکتی ہے۔ ہمارے جسمانی عضلات و اعصاب ہماری خواہش کے مطیع و فرمانبردار ہوتے ہیں۔ فکر مند شخص کو چاہیے کہ اپنے کھینچے ہوئے عضلات کو ڈھیلا ہو جانے اور آرام کرنے کا حکم دے۔ اس کو اچھی اور دل خوش کن باتوں کا خیال کرنا چاہیے اور فکر و تردد کو دل سے دور کر دینا چاہیے۔

بعض آدمیوں کو یہ بُری عادت ہوتی ہے کہ جب وہ کام کرنے بیٹھتے ہیں تو اپنے اندر ایک تناؤ پیدا کر لیتے ہیں۔ اس سے صحت کو بہت نقصان پہنچتا ہے۔ آدمی کو چاہیے کہ اپنے کاموں سے دلچسپی و مسرت حاصل کرے اور اپنے جسم و دماغ کو کھینچ کر نہیں بلکہ ڈھیلا کر کے اپنے کاموں میں مصروف رہے۔ اگر کسی کو اپنے کام سے بے حد ناگوار لگے تو اس کام کو ترک کر کے اسے دوسرا کام اختیار کر لینا چاہیے۔ لیکن اگر وہ اپنے کام میں متواست حاصل کرنے کی کوشش کرے گا تو یہ خیالی تھکیت بھی

دور ہو جائے گی۔ کام حقیقت میں کسی چیز کے دہرانے کا ایک سلسلہ ہوتا ہے، جو روزانہ ایک معتین صورت میں ہمارے سامنے آتا ہے۔ جو لوگ شروع شروع میں کسی ناپ راسخ مشین یا پیپا فو یا ساز یا دوسرے ساز موسیقی پر اتھ رکھتے ہیں تو ان کی آنکھیاں کام نہیں دیتیں، لیکن شوق یعنی دہرانا ایک ایسی چیز ہے کہ پھر یہ کام آسان ہو جاتا ہے اور انگلیوں کو ان چیزوں پر چلنے کی ایک عادت سی ہو جاتی ہے، اسی طرح اگر دل میں شوق ہو تو ہر کام جو ابتدا میں مشکل یا ناگوار معلوم ہوتا ہے رفتہ رفتہ آسان اور خوش گوار بنایا جاسکتا ہے۔

کام کرنے میں بعض بری عادتیں

کئی کئی گھنٹوں تک یا بہت بڑے بڑے وقتوں تک مسلسل کام کرنے کی عادت بھی بری ہے۔ ایسے لوگ شاذ و نادر ہی پائے جاتے ہیں جن کا کام ابتدا کی گھنٹوں اور آخری گھنٹوں میں یکساں ہوتا ہے، ورنہ عام طور پر شروع کام کا اچھا اور زیادہ تھک جانے کے باعث بعد کا کام بُرا یا کسی قدر بے دھنگا ہو جاتا ہے۔ اس لیے بہترین طریقہ یہ ہے کہ تھوڑا تھوڑا وقفہ دے کر کام کرنا چاہیے اور درمیانی مدت میں اعضاء اور دماغ کے تناؤ کو دور کر دینا چاہیے۔

بہت سے لوگوں کو یہ عادت ہوتی ہے کہ جو کام کرتے ہیں "شدت و عجلت" کے ساتھ کرتے ہیں۔ اس بُری عادت کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ ضرورت سے زیادہ "ازجی" یعنی قوت کارکردگی ضائع کر دیتے ہیں، اور جلد ہی تھک جاتے ہیں۔ اس لیے ہر کام کرنے والے کو چاہیے کہ کام کی مقدار اور اس میں صرف ہونے والی ازجی کا پہلے اندازہ کر لے، اور دونوں میں ایک توازن قائم کرے۔ کاموں کا ایک پروگرام بنا کر اس پر عمل کرنے سے ممکن نہیں ہوتی۔ وہ ممکن جو نا توانی اور سلب قوت کی حد تک پہنچ جائے صحت کے لیے سخت مضر ہوتی ہے۔

ضرر رساں غذائی عادتیں

ایک دوسری بری عادت جو اداں عمری میں پڑ جاتی ہے ضرر رساں چیزوں کو غذا بنانے اور ضرر رساں طریقہ کھا کھانے کی عادت ہے۔ یہ کس قدر افسوس ناک بات ہے کہ بہت سے لوگ ابتدائی تعلیم سے گزر کر یونیورسٹی کی اعلیٰ تعلیم کی سڑ

بھی طے کر لیتے ہیں اور ان کو غذا کے متعلق کوئی معلومات حاصل نہیں ہوتی۔ وہ اتنا بھی نہیں جانتے کہ تن درست رہنے کے لیے کیا کھانا چاہیے اور کس طرح کھانا چاہیے۔ جو شخص بہت تیزی سے غذا کھاتا ہے، اور اچھی طرح چبا کر کھانے کا عادی نہیں ہو وہ اپنی صحت کا سخت دشمن ہے۔ اس طرح کھانے میں کافی لذت دہن غذا میں شامل نہیں ہوتا، معدے اور دوسرے اعضائے ہضم میں ہضم سیال مادے پیدا نہیں ہوتے اور چوں کہ معدے کا پچلا معہ سکڑا ہوا رہتا ہے اس لیے معدہ جلدغالی نہیں ہوتا اس سے ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ غذا جزو بدن نہیں بنتی اور عمل استعمال میں نقص پیدا کر دیتی ہے۔

ایک بدترین عادت جو لوگوں میں بہ کثرت پائی جاتی ہے یہ ہے کہ ان کے کھانے کے اوقات میں ضابطہ اور ترتیب کا خیال نہیں کیا جاتا، دوسرے معمولی بڑی غذاؤں کے درمیانی وقفوں میں وہ اکثر کچھ نہ کچھ کھاتے رہتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو یہ جاننا چاہیے کہ اگر معدے میں غذا پہلے سے موجود ہوتی ہے، اور ایسی حالت میں کوئی شخص معین کھانوں کے درمیان کچھ کھالینا ہے تو یہ سب کی سب چیزیں معدے میں اس وقت تک اسی طرح پڑی رہتی ہیں جب تک کہ یہ دوسری یا فاضل غذائی ڈھیر بھی ہضم نہ ہو جائے۔ گویا پہلی غذا ابھی دوسری غذا کے باعث بد ہضمی کا شکار بنتی ہے۔ اسی کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ معدہ جلدغالی نہیں ہوتا، طبیعت پر گرائی رہتی ہے، اور پیٹ میں نفخہ اور درد ہونے لگتا ہے۔

دوسری حماقت جو غذا کے سلسلے میں کی جاتی ہے، یہ ہے کہ لوگ زیادہ تر بہت نرم و لطیف اور نفیس و پیریکٹ غذاؤں کو پسند کرتے ہیں۔ گویا ان پیریکٹ شکلوں میں وہ ایسی غذاؤں کھاتے ہیں جو صحیح طاقت اور تغذیہ سے محروم ہو چکی ہیں۔ یہ ضرور ہے کہ ان غذاؤں سے بھی پیٹ بھر جاتا ہے اور حرارے "بھی میل ہو جاتے ہیں۔ مگر وہ زندگی بخش اجزاء انہیں ملتے جن کی حیاتیاتوں اور معدنی عناصر کی شکل میں ہمیں ضرورت ہے۔

کھانے کی اچھی عادت صرف اسی کو کہا جاسکتا ہے کہ ہم اپنی جسمانی ضروریات کو سمجھ کر غذاؤں میں منتخب کریں۔ انہی کے لیے کافی نشاستہ، ضائع شدہ لیجوں کی کمی پوری کرنے کے لیے کافی لحمی اجزاء، حراروں کے لیے چربی کی صرف ضروری مقدار اور وہ میاتین اور معدنی اجزاء جو سبزیوں، پھلوں اور اناجوں میں پائے جاتے ہیں۔ تن درستی قائم رکھنے کے لیے ضروری ہیں۔ ضروری عادتوں کو ترک کر کے اچھی عادتیں اختیار کریں آپ بھی آج ہی بڑی عادتوں کو چھوڑ دیئے گا مستحکم ارادہ کریں گے۔

چاہے، قبوہ، شراب اور زیادہ سالوں والی غذاؤں کا استعمال بری عادتوں میں داخل ہے۔ یہ چیزیں نظام ہضم کے تمام اعضا کے اندرونی غشائی استروں میں سوزش و التهاب پیدا کرتی ہیں۔ سفید اور صاف شدہ شکر اور مٹھائیوں کی بڑی مقدار بھی سخت مضر ترس ہیں۔ غذا کے بعد تبا کو پینا بھی ایک بدترین عادت ہے، کیوں کہ تبا کو کا اثر یہ ہے کہ خون کی شریانوں کے باریک لشعاب کو سکڑ دیتا ہے۔ اور یہ صورت حال عمل ہضم میں مداخلت کرتی ہے۔ غذا کے جزو بدن بننے کا عمل انہی خون کی باریک شریانوں میں ہوتا ہے جو بالکل خرد بینی جسامت ہوتی ہیں اور ہضم سیالوں کو پیدا کرنے کے لیے معدے اور آنتوں میں خون کی بڑی مقدار درکار ہوتی ہے۔

دوا خوری کی عادت

دوا کے ذریعہ بیماریوں کا علاج کرنا بھی ضروری ہو، مگر بے سبب دوا خوری کا عادی ہونا اور پیٹ کو خزن الادویہ بنالینا بھی بات نہیں ہے۔ بہت سے حضرات ایسے ہیں جو ہنس میں مبتلا ہونے پر طبی مشورہ نہیں لیتے اور خود ہی مسہل اور ملین دوائیں روزانہ کھاتے رہتے ہیں اور اس طرح عادی بن جاتے ہیں کہ ایک روز بھی ناغہ نہیں کرتے۔ ان کو معلوم نہیں ہے کہ ہر مسہل دوا خواہ وہ کتنی ہی بے ضرر ہو، اپنا عمل کرنے کے لیے آنتوں میں ایک قسم کا بوجھ پیدا کرتی ہے۔ اس لیے طبی مشورہ لازم ہے، تاکہ صیب اس ردعمل کو روکنے کے لیے دوسری ترکیبیں اختیار کرے۔ اکثر لوگ سخت اور تیز مسہل دواؤں کو روزانہ استعمال کر کے اپنی آنتوں کو اس طرح سخت ترین نقصان پہنچاتے رہتے ہیں۔

بہت سی نشا ط آغیز اور مقوی دوائیں جو عام اور بازاری دوا فروش اشتہار بازی کے زور پر فروخت کرتے ہیں، بڑے اور غیر آسانی سے اجزائی حامل ہوتی ہیں۔ جو لوگ ان دواؤں کو کثرت سے استعمال کرتے ہیں وہ بالآخر نقصان اٹھاتے ہیں۔

مسکن اور خواب آور دواؤں کا استعمال بھی ابھی بڑی عادتوں کی فہرست میں آتا ہے۔ بہت سے لوگ اپنے طبیب آپ ہی بن جاتے ہیں اور معالج سے پوچھے بغیر خود آپ آدرو گولیاں بھگتتے رہتے ہیں اور یہ قسمی سلسلہ کتنی ہی سببوں تک جاری رہتا ہے آخر کار ایسے لوگوں کو اپنی صحت کے سلسلہ میں سخت ترین ایسی کامندہ پڑتا ہے۔ ان تمام تباہ کن طریقوں کو متعلق بہتر ہے کہ ایسے لوگ اپنی طرز معاشرت میں اور اپنے خیالات و ماحول میں تبدیلی پیدا کریں۔

بھی ہو گیا تھا۔ مگر دفعتاً ایک ایسا معاملہ پیش آیا کہ اس کی امید کا چراغ بجھ گیا اور وہ مکان اسے حاصل نہ ہو سکا۔ یہ اس کے لیے ایک شدید ضرب تھی۔ جب اطمینان اس کے معدے کی حالت دیکھی تو یہ معلوم ہوا کہ اس کے اندرونی حصے جا بجا سیلان خون کے فضا ہو گئے ہیں۔ یہ نتیجہ تھا اس امر کا کہ اس کے جذبات کا شیرازہ بالکل بکھر چکا تھا۔

شدید تناسل اور آرام و سکون کا فرق

جس قسم کے لوگوں کا ذکر اوپر کیا گیا ہے وہ سکون و آرام سے بہت کم فائدہ اٹھاتے ہیں۔ ہمیشہ ایک شدید تناؤ اور کشاکش کی حالت میں رہنا ایک دوسری بری عادت ہے جو ہم کو بہت نقصان پہنچاتی ہے اور صحت کو برباد کرتی ہے۔ غلط تخیل ہی کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ لوگ آرام کرنے کے لائق نہیں ہوتے بلکہ ایک اندرونی تشنگی کی حالت میں رہتے ہیں۔ اس طرح تخیل کی بنیاد بھی اندیشہ و خوف ہی پر ہوتی ہے۔ جب ایک شخص کو یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ وہ کسی صورت حال پر قابو حاصل کر سکتا ہے تو وہ پرسکون ہو کر اپنے اندرونی دہرونی اعضا کو آرام دے سکتا ہے۔ لیکن جب وہ اندیشہ و تشویش کے باعث ایک متعل تباہی و آواز دہنی کشاکش کی عادت ڈال لیتا ہے تو اسے آرام نصیب نہیں ہوتا۔ اور صحت بخش نیند بھی نہیں آتی

اعضاء کو ڈھیلا کر کے آرام دینا ایک ایسی چیز ہے جو قوت ارادی کے ذریعہ حاصل کی جاسکتی ہے اور اچھی عادت بن سکتی ہے۔ ہمارے جسمانی عضلات و اعصاب ہماری خواہش کے مطیع و فرمان بردار ہوتے ہیں۔ فکر مند شخص کو چاہیے کہ اپنے کھینچے ہوئے عضلات کو ڈھیلا ہو جانے اور آرام کرنے کا حکم دے۔ اس کو اچھی اور دل خوش کن باتوں کا خیال کرنا چاہیے اور فکر و تردد و کد سے دور کر دینا چاہیے۔

بعض آدمیوں کو یہ بری عادت ہوتی ہے کہ جب وہ کام کرنے بیٹھتے ہیں تو اپنے اندر ایک تناؤ پیدا کر لیتے ہیں۔ اس سے صحت کو بہت نقصان پہنچتا ہے۔ آدمی کو چاہیے کہ اپنے کاموں سے دلچسپی و مسرت حاصل کرے اور اپنے جسم و دماغ کو چھین کر نہیں بلکہ ڈھیلا کر کے اپنے کاموں میں مصروف رہے۔ اگر کسی کو اپنے کام سے مدناگوار گزرے تو اس کام کو ترک کر کے اسے دوسرا کام اختیار کر لینا چاہیے۔ لیکن اگر وہ اپنے کام میں مقادمت حاصل کرنے کی کوشش کریگا تو یہ خیالی تعلیف بھی

دور ہو جائے گی۔ کام حقیقت میں کسی چیز کے دہرانے کا ایک سلسلہ ہوتا ہے، جو روزانہ ایک معین صورت میں ہمارے سامنے آتا ہے۔ جو لوگ شروع شروع میں کسی ٹاپ رائٹر مشین یا پیالیا یا تار یا دوسرے ساز موسیقی پر اتار دیتے ہیں تو ان کی انگلیاں کام نہیں دیتیں، لیکن شق یعنی دہرانا ایک ایسی چیز ہے کہ پھر یہ کام آسان ہو جاتا ہے اور انگلیوں کو ان چیزوں پر چلنے کی ایک عادت سی ہو جاتی ہے، اسی طرح اگر دل میں شوق ہو تو ہر کام جو ابتدا میں مشکل یا ناگوار معلوم ہوتا ہے رفتہ رفتہ آسان اور خوش گوار بنایا جاسکتا ہے۔

کام کرنے میں بعض بری عادتیں

کئی کئی گھنٹوں تک یا بہت بڑے بڑے وقفوں تک مسلسل کام کرنے کی عادت بھی بری ہے۔ ایسے لوگ شاذ و نادر ہی پاتے جاتے ہیں جن کا کام ابتدا ہی گھنٹوں اور آخری گھنٹوں میں ٹکیاں ہوتا ہے، ورنہ عام طور پر شروع کا کام اچھا اور زیادہ تھک جانے کے باعث بعد کا کام بڑا یا کسی قدر بے ڈھنگا ہو جاتا ہے۔ اس لیے بہترین طریقہ یہ ہے کہ تھوڑا تھوڑا وقفہ دے کر کام کرنا چاہیے اور درمیانی مدت میں اعضا اور دماغ کے تناؤ کو دور کر دینا چاہیے۔

بہت سے لوگوں کو یہ عادت ہوتی ہے کہ جو کام کرتے ہیں شدت و عجلت کے ساتھ کرتے ہیں۔ اس بری عادت کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ ضرورت سے زیادہ "انرجی" یعنی قوت کا رکردگی ضائع کر دیتے ہیں۔ اور جلد ہی تھک جاتے ہیں۔ اس لیے ہر کام کرنے والے کو چاہیے کہ کام کی مقدار اور اس میں صرف جوئے والی انرجی کا پہلے سے اندازہ کر لے، اور دونوں میں ایک توازن قائم کرے۔ کاموں کا ایک پروگرام بنا کر اس پر عمل کرنے سے تھکن نہیں ہوتی۔ وہ تھکن جو نا توانی اور سلب قوت کی حد تک پہنچ جائے صحت کے لیے سخت مضر ہوتی ہے۔

ضرر رساں غذائی عادتیں

ایک دوسری بری عادت جو اداس عمری میں پڑ جاتی ہے ضرر رساں چیزوں کو غذا بنانے اور ضرر رساں طریقہ پر کھانا کھانے کی عادت ہے۔ یہ کس قدر افسوس ناک بات ہے کہ بہت سے لوگ ابتدائی تعلیم سے گزر کر یونیورسٹی کی اعلیٰ تعلیم تک

چاہے، تھوہ، شراب اور زیادہ مسالوں والی غذاؤں کا استعمال بری عادتوں میں داخل ہے۔ یہ چیزیں نظام ہضم کے اعضاء کے اندرونی نشانی استروں میں سوزش و التهاب پیدا کرتی ہیں۔ سفید اور صاف شدہ شکر اور مٹھائیوں کی بڑی مقدار بھی سخت مفرت رساں ہیں۔ غذا کے بعد تمباکو پینا بھی ایک بدترین عادت ہے، کیوں کہ تمباکو کا اثر یہ ہے کہ خون کی شریانوں کے باریک انشعاب کو سکڑ دیتا ہے۔ اور یہ صورت حال عمل ہضم میں مداخلت کرتی ہے۔ غذا کے جزو بدن بننے کا عمل انجی خون کی باریک شریانوں میں ہوتا ہے جو بالکل خردوبنی جسامت کوئی ہیں اور ہضم سیالوں کو پیدا کرنے کے لیے معدے اور آنتوں میں خون کی بڑی مقدار درکار ہوتی ہے۔

دوا خوری کی عادت

دوا کے ذریعہ بیماریوں کا علاج کرنا بھی ضروری ہو، مگر بے سبب دوا خوری کا عادی ہو جانا اور پیٹ کو مخزن الادویہ بنالینا اچھی بات نہیں ہے۔ بہت سے حضرات ایسے ہیں جو بنفس میں مبتلا ہونے پر طبی مشورہ نہیں لیتے اور خود ہی مسہل اور نین دوائیں روزانہ کھاتے رہتے ہیں اور اس طرح عادی بن جاتے ہیں کہ ایک روز بھی ناغہ نہیں کرتے۔ ان کو معلوم نہیں ہے کہ ہر مسہل دوا خواہ وہ کتنی ہی بے ضرر ہو، اپنا عمل کرنے کے لیے آنتوں میں اکٹھم سا بھان پیدا کرتی ہے۔ اس لیے طبی مشورہ لازم ہے، تاکہ صیب اس ردعمل کو روکنے کے لیے دوسری ترکیبیں اختیار کرے۔ اکثر لوگ سخت اور تیز مسہل دواؤں کو روزانہ استعمال کر کے اپنی آنتوں کے اسٹرکو سخت ترین نقصان پہنچاتے رہتے ہیں۔

بہت سی نشا طائفہ اور مقوی دوا میں ہوعام اور بازی دوا فروش اشتہار بازی کے زور پر فروخت کرتے ہیں؟ بڑے اور غیر سائنسی حکم ہذا کی حامل ہوتی ہیں۔ جو لوگ ان دواؤں کو کثرت سے استعمال کرتے ہیں وہ بالآخر نقصان اٹھاتے ہیں۔

مسکن اور خواب آور دواؤں کا استعمال بھی انجی بڑی عادتوں کی فہرست میں آتا ہے۔ بہت سے لوگ اپنے طبیب آپ ہی بن جاتے ہیں اور معالج سے بچنے بغیر ہی خواب آور دوا لیاں لگھتے رہتے ہیں۔ ایسی تسلی سلسلہ کتنی کتنی ہینوں تک جاری رہتا ہے آخر کار ایسے لوگوں کو اپنی صحت کے سلسلہ میں سخت ترین ایوی کامند پڑتا ہے۔ ان تمام تباہ کن طریقوں کو متعلق بہتر ہے کہ ایسے لوگ اپنی طرز معاشرت میں اور اپنے خیالات و اعمال میں تبدیلی پیدا کریں جو

بھی لے کر پتے ہیں اور ان کو غذا کے متعلق کوئی معلومات حاصل نہیں ہوتی۔ وہ اتنا بھی نہیں جانتے کہ جن دست رہنے کے لیے کیا کھانا چاہیے اور کس طرح کھانا چاہیے۔ جو شخص بہت تیزی سے غذا کھاتا ہے، اور اچھی طرح جبکہ کھانے کا عادی نہیں ہو وہ اپنی صحت کا سخت دشمن ہے۔ اس طرح کھانے میں کافی لمبا دہن غذا میں شامل نہیں ہوتا، معدے اور دوسرے اعضاء ہضم میں ہضم سیال مادے پیدا نہیں ہوتے اور چونکہ معدے کا پچلا معدہ سکڑا ہوا رہتا ہے اس لیے معدہ جلد خالی نہیں ہوتا اس سے اضم خراب ہو جاتا ہے۔ غذا جزو بدن نہیں بنتی اور عمل استعمال میں نقص پیدا کر دیتی ہے۔

ایک بدترین عادت جو لوگوں میں بہ کثرت پائی جاتی ہے یہ ہے کہ ان کے کھانے کے اذائق میں ضابطہ اور ترتیب کا خیال نہیں کیا جاتا، دوسرے معمولی بڑی غذاؤں کے میانی وقفوں میں وہ اکثر کچھ نہ کچھ کھاتے رہتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو یہ جاننا چاہیے کہ اگر معدے میں غذا پہلے سے موجود ہوتی ہے، اور ایسی حالت میں کوئی شخص معین کھاؤں کے درمیان کچھ کھالیتا ہے تو یہ سب کی سب چیزیں معدے میں اس وقت تک اسی طرح پڑی رہتی ہیں جب تک کہ یہ دوسری یا فاضل غذائی دھیر بھی ہضم نہ ہو جائے۔ گویا پہلی غذا ابھی دوسری غذا کے باعث ہضمی کا شکار بنتی ہے۔ اسی کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ معدہ جلد خالی نہیں ہوتا، طبیعت پر گرانی رہتی ہے، اور پیٹ میں نفخہ اور درد ہونے لگتا ہے۔

دوسری حماقت جو غذا کے سلسلے میں کی جاتی ہے، یہ ہے کہ لوگ زیادہ تر بہت نرم و لطیف اور نفیس دیگر مختلف غذاؤں کو پسند کرتے ہیں۔ گویا ان پر مختلف شکلوں میں وہ ایسی غذائیں کھاتے ہیں جو صحیح طاقت اور تغذیہ سے محروم ہو چکی ہیں۔ یہ ضرور ہے کہ ان غذاؤں سے بھی پیٹ بھر جاتا ہے اور حرارے بھی حاصل ہو جاتے ہیں۔ مگر وہ زندگی بخش اجزا انہیں ملتے جن کی حیاتیات اور معدنی متاثر کی شکل میں ہمیں ضرورت ہے۔

کھانے کی اچھی عادت صرف اسی کو کہا جاسکتا ہے کہ ہم اپنی جسمانی ضروریات کو سمجھ کر غذا میں منتخب کریں۔ انجی کے لیے کافی نشاستہ، ضائع شدہ نیچوں کی کمی پوری کرنے کے لیے کافی لحمی اجزا، حراروں کے لیے چربی کی صرف ضروری مقدار اور وہ میاتیں اور معدنی اجزا جو سبزیوں، پھلوں اور اناجوں میں پائے جاتے ہیں۔ تن درستی قائم رکھنے کے لیے ضروری ہیں۔

عورتوں کا صفحہ کون سی چیز عورتوں کو حسین بناتی ہے؟

گمراہی میں سچائی مغمم ہے، غور کیجئے کہ اس کا کیا سبب ہے کہ اکثر لڑکیاں اپنی شادی کے دن سب سے زیادہ حسین معلوم ہوتی ہیں؟ یہ ایک نفسیاتی مسئلہ ہے۔ اس فطری حسن و دلکشی کا تعلق ان کی ظاہری آرایش سے نہیں ہے بلکہ اندرونی احساسات مسرت و خوش دلی سے ہے۔

ہم جن معنی میں حسن کو پیش کر رہے ہیں اس اعتبار سے کوئی عورت اس وقت تک حسین نہیں ہو سکتی جب تک کہ وہ اپنی تمام ترجہائی اور ذہنی قوتوں کا نشوونما نہ حاصل کرے۔ اپنی تن و رستی و توانائی کے تمام امکانات کو ترقی نہ دے، اپنی ذات میں پوری خود اعتمادی پیدا نہ کرے، اور زندگی کے تمام شعبوں میں اپنے جسم و دماغ کو ہم آہنگ نہ بنائے۔ انسان کے چہرے کو اس کے دل کا مظہر کہا گیا ہے۔ اسی طرح عورت کے جسم کو بھی اس کی اندرونی صحت و سکون کا مظہر ہونا چاہیے۔

اس جدید زمانے میں کچھ عورتیں ایسی بھی ہیں جو فلم ایکٹریسوں کو حسن و دلکشی کا معیار سمجھتی ہیں مگر حقیقت یہ ہے کہ نگار خانوں کا روپ ساز یا بھیس بنانے والا ماہر عورت کی تراش فراش میں اپنی بناوٹ اور تصنع بھرتیائے کہ اس کا قدرتی حسن اور فطری فہود خال ختم ہو جاتا ہے اور وہ صرف پردہ تصویر کی ایک شخصیت بن کر رہ جاتی ہے۔ اس سلسلہ میں کیلی فورنیا کے ایک مشہور ڈاکٹر نے کیا خوب کہا ہے کہ فطری نگار خانوں کے صنعت گر تروتازہ میسوں کو حاصل کر کے ان کو لین کے ڈبوں میں بند کر کے فروخت ہونے والے برہامیسوں میں مہر کر دیتے ہیں۔ کوئی آدمی شاداب و خوش رنگ سیب کے مقابلے میں سیب کے تربہ کو پسند نہیں کرے گا۔ آج کل بالی وڈ کو حسن کا مرکز سمجھا جاتا ہے، لیکن وہاں تو ایسی حسینہ بنائی جاتی ہے جو صرف سجادٹ کا کام دے سکے۔ ہم تو حقیقی حسن اسے کہتے ہیں جس میں مصوٰرہ نظرت کی قلم کاری اور کامل صحت و تن و رستی کی شاعیں مولود ہوں۔ جو مصنوعی آرائشوں کا محتاج نہ ہو اور جس کے مولود اور تن و دست جسم پر دل رپے کا لباس خود بہ خود

لغات میں من کی جو تعریف لکھی ہے اس سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ خوب صورت یا حسین وہی شخص ہے جس کو دیکھ کر ہماری قوت مذکرہ یا ہمارے احساسات میں مسرت یا خوش گواری کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ حقیقت میں ظاہری حسن ایک نسبتی یا اضافی چیز ہے جو دیکھنے والے کے ذوق نظر پر موقوف ہے۔ یہ متل بہت پُرانی ہے کہ ”لیلا زادہ چشم مجنوں باید دید“ اسی کو ایک شاعر لول کہتا ہے۔

تماشہ دیکھ پھرانوں کی آنکھوں سے پرانا کا ٹیکسیر کہتا ہے کہ چاہئے واسے کی نگاہ ایک حبشی میں حسن و خوبی کا پتہ لگائیے ہے۔ لیکن اس نظریاتی فلسفہ سے قطع نظر حسن بجائے خود بھی ایک چیز ہے جو سب کی نگاہوں کے لیے ایک کشش اور باؤ بیت رکھتا ہے۔ بعض عورتیں زیادہ بناؤ سنگا کرتی ہیں، بعض سادگی کو پسند کرتی ہیں، لیکن عام طور پر ایک ہم ترین حقیقت اس سلسلے میں نظر انداز کر دی جاتی ہے، اور وہ یہ ہے کہ حسن اور جسمانی صحت لازم و ملزوم چیزیں ہیں۔ اور وہ تناسب اعضا، وہ خوب صورتی، وہ قدرتی دلکشی، وہ خوش اطواری اور چال ڈھال جو نگاہوں کو خوش گوار معلوم ہوتی ہے صرف صحت ہی سے پیدا ہو سکتی ہے۔

عام طور پر عورتوں کی دو قسمیں ہوتی ہیں جو دیکھی جاتی ہیں۔ ایک تو وہ قسم ہے جسے آپ ”تصویر“ یا ”تماشہ“ کہہ سکتے ہیں، اور جس کا حسن اگر وہ حسن کہا جاسکے صرف مصنوعی آرائش اور بناؤ سنگا کا نتیجہ ہوتا ہے۔ دیکھنے والا اس حسن کو بھی دیکھتا ہے، مگر صرف نظارہ کی حد تک، وہ اس کی موجودگی میں خود کو غیر مطمئن اور بے آرام پاتا ہے۔ دوسرا حسن وہ ہے جو قدرتی ہوتا ہے اور جس میں صحت و تن و رستی کی اندرونی چمک دمک پائی جاتی ہے، اور جن کے اطوار میں یکسوئی اور خود اعتمادی جھلکتی ہے۔

ایک فلسفی کا قول ہے کہ ”حقیقی حسن باطن کی طرف سے ظاہر ہوتا ہے“ دراصل یہی تن و دست، مسرور اور مطمئن ”باطن“ ہے جو ایک خوب صورت اور دلکش ظاہر کا باعث ہوتا ہے۔ ویسے تو یہ ایک معمولی سی بات معلوم ہوتی ہے

ہزار روپے کا لباس معلوم ہونے لگے۔ ایسے ہی پاکیزہ اور صحت مند و جامہ زیب قدتی حسن سے متاثر ہو کر ایک ایرانی شاعر کہتا ہے۔

ایک تباہیت کہ شاکستہ اندام تو میت

یعنی ساری دنیا میں کوئی ایک جامہ بھی ایسا نہیں ہے جو جسم پر زیب نہ دیتا ہو۔ اگر آپ نے دنیا کے بڑے بڑے مصوٰد کے شاہکار دیکھے ہوں گے تو آپ نے ان میں ایک بات ضرور پائی ہوگی اور وہ یہ ہے کہ اچھا فن کا ہمیشہ قدرتی، بندگی اور فطری انداز و اسے حسن کو مصنوعی اور فیشن زدہ حسن پر ترجیح دیتا ہے، اور اس کی تصویروں میں جس چیز کا سب سے زیادہ خیال رکھا جاتا ہے۔ وہ تن درستی، شادابی اور جسمانی توازن ہے۔

بعض یورپین اور امریکن رسالوں میں تصویروں کے ذریعہ عورتوں کو جدید ترین فیشنوں کا نمونہ بنا کر دکھایا جاتا ہے۔ یہ وہ تجارتی طریقہ ہے جس سے کبھی متاثر نہیں ہونا چاہیے۔ ان ممالک میں ایسی مخصوص عورتیں ہوتی ہیں جو "فیشن" کو پیشہ کے طور پر اختیار کرتی ہیں اور طرح طرح کے فوٹو کھینچ کر لباس ساز کمپنیوں اور مشہور رسالوں کو بھیجتی ہیں جہاں سے انھیں بڑی بڑی رقمیں ملتی ہیں۔ لیکن اس "خدمت" کے لیے ان عورتوں کو اپنی قدرتی دل کشی اپنے ہاتھوں تباہ کرنی پڑتی ہے۔ وہ سادگی کو مٹاتی ہیں، تصنع اور بناوٹ کو بڑھاتی ہیں۔ اپنے رخساروں کو اندر کی طرف چسکاتی ہیں، اپنے اعصاب میں نئے نئے زائید قلم کر کے ان کے قدرتی تناسب کو بگاڑتی ہیں اور گھگھو ہوں میں مصنوعی طرز و انداز بھر کر اپنی شخصیت کو ختم کرتی ہیں اور فیشن بل اشتہاری لباسوں کو اپنی ہستی سے بھی زیادہ نمایاں کرنا چاہتی ہیں۔ ظاہر ہے کہ حقیقی حسن کو ان چیزوں سے دور کا بھی واسطہ نہیں ہو سکتا۔

عورت کو سمجھنا چاہیے کہ بہت زیادہ بیش قیمت اور نفیس و پُر زرب لباس پہن لینے سے وہ کپڑوں کی انگلی تو بن سکتی ہے مگر حسین نہیں کہی جا سکتی۔ حسن تو اسی حالت میں حاصل ہو سکتا ہے جب صحت و تن درستی بھی حاصل ہو۔ اس کی فطرت اس کی سرشت، اس کے طبع اور مزاج میں ہم آہنگی ہو۔ اس کے جسم سے اندرونی صحت و توانائی کی کرنیں پھوٹ رہی ہوں۔ اور اس کے پاک و صاف دل کی فضا باری و لوگوں کو متاثر کر رہی ہو۔

بعض عورتوں میں بلکہ زیادہ تر عورتوں میں دوسری عورتوں کی تقلید کرنے کا بے احتیاشوق پایا جاتا ہے جو لباس اور چال ڈھال اور ذاتی آرائش میں بھی نقل و تتبع کو ضروری خیال کرتے ہیں، مثلاً اگر کوئی دوسری عورت ایک خاص وضع سے اپنے بالوں کو سنوارتی ہے اور یہ ترکیب اس دیکھنے والی عورت کی نظر میں "خوب صورت" معلوم ہوتی ہے، تو وہ بھی جھٹ اسی طرح اپنے بال بنانے شروع کر دیتی ہے۔ یہ طریقہ قطعاً غلط ہے۔ ہر عورت کو خود یہ جاننا چاہیے کہ بالوں کو کس طرح سے بنانا اس کو زیب دیتا ہے، اور اس کی مجموعی جسمانی ساخت سے مناسب پیدا کرتا ہے۔ اسی طرے وضع لباس کا بھی خیال رکھنا چاہیے اور کسی کی نقل اتارنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے اس سے "انفرادیت" ختم ہو جاتی ہے۔

حسن کوئی ایسی مختص یا مستثنیٰ چیز نہیں ہے جس میں سب عورتیں شریک نہ ہو سکیں، بجز اس عورت کے جس میں کوئی غیر معمولی پیدا نشی عضوی نقص موجود ہو۔ تقریباً تمام عورتیں خوب صورت اور دل کش بننے کی امکانی صلاحیت رکھتی ہیں، بشرطیکہ وہ سمجھ لیں کہ حسن کا اصلی راز تن درستی ہے اگر کوئی عورت ایسی شخصیت رکھتی ہے جو توجہ کو منعطف کر سکے، تو یہ ضروری نہیں ہے کہ خوب صورت ہونے کے لیے اس کے حسن کے تمام اجزاء مکمل ہونے چاہئیں اور اس کے چہرے پر بے ناک نقشے، انداز و ادا، رنگ روپ اور وضع قطع میں جال ہی جال بہ درجہ اتم و اکمل موجود ہو۔ اگر اس کے ضد و غالب اور شکل و صورت، اور عضوی تناسب و تشکیل میں ایک دو چیزیں بھی دل کش ہوں تو خوش سیلتگی کے ذریعے ان ہی بنیادوں پر حسن کی پوری عمارت تعمیر کی جا سکتی ہے۔

سب سے پہلے عورت کو یہ فیصلہ کرنا چاہیے کہ وہ کس قبل سے تعلق رکھتی ہیں، کن خصوصیات کی حامل ہیں کس وضع قطع میں اور کس پس منظر اور ماحول میں ان کی دل کشی نمایاں ہو سکتی ہے، نیز یہ کہ کن حالات میں ان کو سب سے زیادہ اطمینان اور خود اعتمادی حاصل ہوتی ہے بالخصوص عورت کی خوب صورتی کے اجزاء یہ ہیں۔ اچھی صحت کی نور انشائی، خون صالح کی رنگ آفرینی، نرم آواز، اچھی چال ڈھال، فضا بار شخصیت، اچھی زبان و ادبیک سیرت، مضبوط کردار۔ پوری خود اعتمادی اور قدرتی دل کشی۔

ابہروں کو قوتِ سماع مل جائے گی!

از لوئیس میٹوکس میلر

نقلِ سماعت یا گراں گوشی دو قسم کی ہوتی ہے۔ کچھ بہرے تو ایسے ہوتے ہیں جو معمولی درجہ کی آواز تو نہیں سنتے مگر بہت بلند آواز سن لیتے ہیں۔ اور کچھ ایسے ہوتے ہیں جن کو نہ ٹیٹ بہرا کہتے ہیں۔ ایسے قوتِ سامعہ سے قطعاً محروم ہوتے ہیں اور کچھ بھی نہیں سنتے۔ لیکن بہر بہرا، خواہ وہ کسی قسم کا ہو اس دنیا میں ایک خاص قسم کی "منہائی" اور دنیا سے گفٹ و شنید سے "علیحدگی" محسوس کرتا ہے۔ اس مضمون میں ایک ایسے ایرلینڈ کا ذکر کیا گیا ہے جو بہرے بن کے علاج کے لیے بہت کامیاب ثابت ہوا ہے اور سائنٹی فک عملِ جراحی کا ایک تازہ ترین کارنامہ جو۔ اسی لیے یہ مضمون ایک نوجوان عورت کے کان پر عملِ جراحی کے دل چسپ نتیجہ سے شروع ہوتا ہے۔ (ہمدرد محنت)

امریکا میں ایک دو نہیں بلکہ دو ہزار بہروں پر کیا چکا ہے اور ان تمام مریضوں کو کافی مدت تک اس لیے بنی نگرانی میں رکھ گیا ہے کہ ماسٹرن کو اس اپریشن کی مستقل افادیت پر شبہ تھا اور ان کو دس امریکائی نہیں تھا کہ مریضوں کی نئی قوتِ سامعہ بہت دنوں تک برقرار رہے گی۔

اس سلسلے میں جو سب سے زیادہ ضروری کام ہے وہ صرف یہ نہیں ہے کہ کانوں کی کھڑکیوں دی جاؤ گزشتہ سال امریکن اکاڈمی آف انٹرنیشنل لوجی اینڈ لیرنجو جی ڈاڈوہ علمِ چشم و علمِ جراحیات نے کان میں سوراخ کھرنے کے اس عمل کا اور اس کے دور رس نتائج کا بہت گہرا مطالعہ کیا تھا ایک محقق اس سلسلے میں لکھتا ہے: "چھ سال پہلے میرا عقیدہ یہ تھا کہ کان کے اندرونی پرے میں سوراخ کھرنے کا عمل اگرچہ ایک دل چسپ ڈرامائی آخر رکھتا ہے۔ مگر کسی مستقل فائدے کا حامل نہیں ہے، اور پھر نقلِ سماعت کا مرض عود کر آ سکتا ہے۔ پچھلے دنوں میں نے ایسے مریضوں کو دیکھا ہے جو اپریشن سے پہلے بہرے تھے اور اب پانچ سال کے بعد تک ان کی سماعت اتنی اچھی ہے کہ کم آواز والی کانامیوس کو بھی سن لیتے ہیں۔"

انسان کا پراسرار آلہ سماعت انسان کے آلہ سماعت کی ساخت بہت ہی پیچیدہ ہے اور قدرت کے پراسرار ہاتھوں نے اس کی تشکیل و ترکیب میں عجیب و

ہستیاں ہیں جس نوجوان عورت کے بہرے کانوں پر عملِ جراحی کیا گیا تھا، وہ آوازوں کو نہایت ذوق و شوق سے سن رہی تھی۔ اس کی دلی مسرت اس کے چہرے سے ظاہر تھی۔ وہ آج تک "سننے" کی لذت سے نا آشنا ہی تھی۔ "آواز" اس کے لیے دنیا کا آسمانِ عجوبہ تھی۔ وہ اس "اچھٹے" سے حیرت زدہ بھی تھی اور خوش بھی۔ اس کے سر کے چاروں طرف ٹپیاں بندھی ہوئی تھیں، جن کے نیچے اس کے کان بھی پوشیدہ تھے۔ اس کے پیسے ہنرمند کی آواز ایک نغمہٴ دل فواز اور کیف افزا تھی۔ غسل خانے کے نل سے پانی کے قطرات کا ٹپکنا، بجلی میں چلنے والی گاڑیوں کی ٹھٹھکاہٹ، لوگوں کی گفتگو کی صدائیں، دھڑکی آوازیں، پرندوں کا دھڑکن پر شور و غل، یہ تمام چیزیں اس کو کبھی دوسری دنیا کا خوش آئند اور صبح پر و ترانہ معلوم ہو رہی تھیں۔ اس عورت کی عمر جو بیس سال تھی۔ اس مدتِ حیات میں آج یہ پہلا موقع تھا کہ اس نے "سننے" کی لذت محسوس کی تھی اور یہ سمجھا تھا کہ "آواز" کیسی اچھی نعمت ہے۔

نتیجہ تھا صرف ایک ماہر اندر عملِ جراحی کا جس نے اس کے اندر مٹی کان کے حضور فی اور جھلی دار غلاف میں ایک بہت ہی چھوٹی سی میضوی شکل کا سوراخ کھدایا تھا اور اس "کھڑکی" کے کھل جانے کے باعث دنیا کی تمام دل کش آوازیں کا جادو اس عورت کو مسحور کر رہا تھا۔ اس طرح کا تہاہورانہ مگر تازہ ترین اپریشن جس سے پردہٴ گوش میں سوراخ کھدایا جاتا ہے

کوئی سمیت پیدا ہوتی ہے۔ اس کی کوئی علامت بجز اس کو نہیں ہوتی کہ بہرے شخص کے کانوں میں کبھی کبھی بیضناہٹ یا گونج کی سی آوازیں پیدا ہوتی ہیں اور وہ سماعت سے محروم ہوتا ہے۔

اس کا سبب یہ ہے کہ ایک استخوانی بالیدگی رفتہ رفتہ اس چھوٹی ٹی کھڑکی کو بند کر دیتی ہے جو رکاب نما ہڈی سے متصل ہوتی ہے اور اس ہڈی کے حصہ زیریں میں کوئی ارتعاشی حرکتیں پیدا نہیں ہوتیں جو اندرونی کان کے سیال مادے تک پہنچ سکیں۔ اکثر اندر کے اعصاب سمی بالکل اچھے اور متن درست ہوتے ہیں۔ لیکن ان تک کوئی آواز نہ پہنچتی ہی نہیں جسے وہ دماغ تک منتقل کر سکیں۔

گزشتہ ایک صدی کے دوران میں ماہرین گوش کی تمام کوششوں کے باوجود یہ صورت حال ایک معرینہ رہی۔ سنہ ۱۸۷۶ء میں ایک جرمن سرجن کیسل نے پہلی کوشش کی کہ کان کی رکاب نما ہڈی کو اس کی بند کھڑکی کے اندر دھبلا اور غیر ہوسنہ کر دے۔ اس عمل کے بعد ہی فوراً سماعت واپس آگئی۔ مگر انفس کی بات یہ تھی کہ پھر حل ہی یہ کھڑکی بند ہو گئی۔ سوڈن کے ایک ڈاکٹر ہولم گرین نے پلاسٹک کی ایک کھونٹی ڈال کر اس کھڑکی کو کھلا رکھنا چاہا لیکن اس کا نتیجہ اور بھی خراب ہوا۔ اس بیرونی شے کے رد عمل سے نئے خلا یا پیدا ہو گئے اور انھوں نے کھڑکی کو اور بھی زیادہ سختی و بند کر دیا۔ اسی طرح کم از کم نصف درجن ممالک کے اطباء کوششیں کرتے رہے اور اپنے نظریات کو بدلتے رہے۔

ایک فرانسیسی ڈاکٹر سورڈائل نے عمل جراحی کا ایک کمال اس طرح ظاہر کیا کہ کھڑکی کے جالے کی طرح باریک چمڑے کی ایک تہ کان کی کھڑکی میں لگا دی تاکہ اسی کے ذریعہ "پردہ طبل" سے اندرونی کان تک ارتعاشی حرکتیں منتقل ہو سکیں۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ اس نے متوازن پٹھوں کا سلسلہ جاری رکھا تاکہ کھڑکی کھلی رہے۔ یہاں تک کہ رفتہ رفتہ استخوانی بالیدگی کی طاقت ختم ہو جائے۔

بعد کو دوسرے سرجنوں نے یہ معلوم کیا کہ استخوانی بالیدگی عام طور پر ان خردبینی ریزوں کے آس پاس شروع ہوتی ہے جو بند کھڑکی میں برے سے سوراخ پیدا کرنے کے باعث پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس لیے یہ سنسروہین اور بہت ہی نازک کوچیوں کو استعمال کر کے انھوں نے ہر ایک ریزے

غیب چیزوں سے کام لیا ہے۔ آواز کی لہریں جب کانوں میں داخل ہوتی ہیں تو اس پردہ طبل پر ضربیں لگاتی ہیں جسے عام اصطلاح میں کان کا پردہ کہتے ہیں۔ یہ ایک ٹھول (طبل) کی سی چیز ہے جو صرف ایک چھوٹی سی جھلی پر مشتمل ہوتی ہے اور یہی غشائی پردہ کان کے بیرونی حصے کو درمیانی حصے سے جدا کرتا ہے۔ اس "پردہ طبل" سے ملا ہوا تین چھوٹی چھوٹی ہڈیوں کا ایک سلسلہ ہوتا ہے جن کے نام ان کی شکلوں کے باعث یہ ہیں۔ موگری۔ سنڈائیہ۔ رکاب نما ہڈی۔ کان کے بیرونی پردے پر ہوج آواز کی ضرب لگتے ہی یکے بعد دیگرے ان تینوں ہڈیوں میں ارتعاش پیدا ہوتا ہے۔ رکاب نما ہڈی کا حصہ زیریں اس غضروفی غلاف کی ایک چھوٹی سی کھڑکی میں مکمل طور پر سلا ہوا ہوتا ہے جو "درمیانی کان" کو اندرونی کان سے جدا کرتی ہے۔ اسی کھڑکی کے ذریعہ "رکاب نما ہڈی" کی ارتعاشی حرکتیں اندرونی کان کے سیال مادے میں منتقل ہو جاتی ہیں اور وہاں جو حرکتیں پیدا ہوتی ہیں وہ "اعصاب سمی" کے مربوط نامجموعہ کو چھو دیتی ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ "سننے" کے احساسات فوراً دماغ کے سمعی حصے تک پہنچ جاتے ہیں اور ہم باہر کی آواز سن رہے ہیں۔

یہ سلسلہ یا زنجیر بہت ہی حیرت انگیز ہے۔ اسی کی کڑیوں میں جب کہیں پر کوئی حسہ اپنی جوتی ہے تو ہرے پن کا انوس ناک حادثہ وجود میں آتا ہے۔ مثلاً بچوں میں گلے کے غدود کی چیدائش کبھی کبھی درمیانی کان سے جانے والی نالی کو بند کر دیتی ہے اور جب ان غدود کی استغنیٰ فیجیر نکال دی جاتی ہیں تو سماعت پھر واپس آ جاتی ہے۔ یہ سہ ماہی کے وقت اعصاب سمی کے انضغالات سے بھی قہقل سماعت پیدا ہو جاتا ہے لیکن اس کا کوئی علاج اب تک دریافت نہیں ہوا ہے۔

ان ہی دونوں حدود کے اندر دنیا کے ڈاکٹروں انسان میں جو کئی یا جزوی طور پر بہرے ہوتے ہیں۔ یہ بہرین ایک ایسے مرض سے پیدا ہوتا ہے جسے "تصلب گوش" کہتے ہیں جسے کان کی غشاؤں اور نیچوں کا سخت ہو جانا منجر دوگوں میں التهاب حلیہ یا زخم وغیرہ سے بھی گراں گوش پیدا ہوتی ہے۔ مگر یہ دوسری چیز ہے۔ "تصلب گوش" میں نہ تو کسی قسم کی تحلیل ہوتی ہے نہ درد ہوتا ہے اور نہ کان میں

لیمرٹ نے اس جھٹی کو نکال کر منا سب جگہ پر لگا دیا اور یہی چیز ایک محافظ کی حیثیت سے اس نئی کھڑکی کے شیشے اور فریم دونوں کا کام کرنے لگی۔

سنہ ۱۹۴۱ء تک لیمرٹ نے اس جھوٹی سی جڑاچی کھڑکی کے بجائے ایک نئی جگہ دریافت کر لی اور اس میں بہترین فنی سہولت سے کام لے کر انھوں نے سنہ ۱۹۴۳ء تک ۸۰۰ مریضوں پر عمل جڑاچی کیا۔ ان میں سے سترہ صدی پریش کامیاب ہوئے اور ہروں کو قوت سامعہ حاصل ہو گئی۔ پھر ڈاکٹر لیمرٹ کے شاگردوں نے بھی ۶۰۰ پریش کیے۔ ان میں بھی شفا یابی کا تناسب یہی رہا۔ اس سے ڈاکٹر لیمرٹ مطمئن نہ ہوئے اور انھوں نے اعلان کیا کہ سترہ صدی کامیابی یقیناً کافی نہیں جاسکتی۔ لیکن ان کو یقین تھا کہ وہ جلد تمام مشکلات پر عبور حاصل کریں گے اور ان تمام پیچیدگیوں کو جو غلطیوں کے منورم ہو جائے، اعصاب سمعی کو نقصان پہنچنے اور کھڑکی کے بند ہو جانے سے پیدا ہوتی ہیں دور کر دیں گے۔

آخر جنوری سنہ ۱۹۴۵ء کے آخر جزائے اوڈیئر بخوئی پہنچنے سالہ سماعت و جغریات میں ڈاکٹر لیمرٹ نے طبی دنیا کے سامنے اپنا یہ اعلان پیش کر دیا کہ بہرے پن کے عمل کی آخری کاروباری بند ہو گئیں۔ ان کی پورے میں ایک چھبے کی بات تھی وہ یہ کہ کان کی کھڑکی کھلی ہوئی رکھے کے بجائے اسے حقیقت بند کر دینا چاہیے۔ اس عمل کے بجائے انھوں نے ایسا طریقہ ایجاد کیا جسے حقدور فی طریقے سے بہت منطقی سمجھا۔ کان کے بیرونی حصہ سے غلاف کا ایک چھبہ یا سائلز اس میں داخل کر دیا جاتا ہے اور اسی کو صحیح شکل دے کر نئے سوراخ میں داخل کر دیا جاتا ہے۔ یعنی مریض کو قوت سامعہ حاصل کرنے کے لیے اپنا بیرونی کان ذرا سائے والی بنا پڑتا ہے، اس کے بعد شریچل کی بائیک جھلی اس پر منڈھ دی جاتی ہے۔ یہ غلاف دنی ڈاٹ ایک نئی رکاب نہایتی کا کام کرتی ہے اور آواز کی ارتعاشی حرکتوں کو اندرونی کان تک پہنچا دیتی ہے۔ مزید برآں یہ بیرونی بائیدگی کو بھی روک دیتی ہے اور اعصاب سمعی کو نقصان پہنچنے کا امکان بھی ختم کر دیتی ہے۔

اب پچاس ہروں پر یہ تازہ ترین عمل جڑاچی کیا جا چکا ہے اور اس میں سوئی صدی کامیابی ہوئی ہے۔ یعنی ہر مریض کو پوری قوت سامعہ حاصل ہو گئی ہے۔ ان نپٹ بہرے کو کوں پر جو اس آپریشن کے باعث خاموشی کی دنیا

و حال کیا۔ لیکن اس پر بھی ایک دوسرے منظر نے ان کی استشوں کو ناکام بنا دیا۔ جیسے خون کی خفیف سے خفیف مقدار سے بھی نئی نیچوں کی بائیدگی میں مدد کی اور کھڑکی پھر بند ہو گئی۔ اس لیے ان ڈاکٹروں نے بے خوفی کی کل جڑاچی شروع کی۔ لیکن یہ طریقہ بھی کھڑکی بند ہونے کو نہ روک سکا۔

الغرض یہ تمام کے تمام آپریشن برصورت ناکامیاب ثابت ہوئے۔ اس کے بعد اس جھوٹے سے غلاف دنی دریچہ کے ہمیشہ بند ہو جانے کا راز نیو یارک کے ایک ڈاکٹر نے معلوم کرنا چاہا۔ ان کا نام ڈاکٹر جولیسی لیمرٹ ہے۔ انھوں نے ۱۹۴۱ء سال تک غور و مطالعہ کر کے اور کلینک کی تجربے کے بعد حوالی شدہ میں ایک نیا اصول من پیش کیا کہ بہت سیرت، سیرت، اب تک ڈاکٹر سوڈال اور دوسرے ماہرین بہرے پن کو دور کرنے کے لیے کانوں کا پریش کان کی پشت کی طرف سے کیا کرتے تھے۔ ڈاکٹر لیمرٹ سے براہ راست کان کے سوراخ میں سامنے کی طرف سے اپنا کام شروع کیا۔ اس طریقہ کار سے اب طرف لگے درمیانی کان تک سامتی چھل کرنے میں آسانی ہوئی تو دوسری طرف بہت سی نیچوں کے کانے کی ضرورت بھی باقی نہ رہی۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ مسومیت کے امکانات بھی کم ہو گئے اور اس دوم کی پیدائش میں بھی بہت تخفیف ہو گئی جو نیچوں کی بائیدگی کا ایک سبب بن جاتا ہے۔

اس استخوانی غلاف تک پہنچنے کے بعد جس میں اندرونی کان کا میکانی نظام رہتا ہے۔ ڈاکٹر لیمرٹ نے ایک بہت ہی چھبہ سا دندانہ دار برا استعمال کیا، جیسا کہ دندان ساز استعمال کرتے ہیں، اور اس کے ذریعہ پرانی کھڑکی کے دو ایک چھبے سا بیضوی شکل کا سوراخ کر دیا جو ایک چاول کے دانہ کے برابر تھا۔ پھر ایک باریک حلالی آلہ سے اس سوراخ کو چکنا کر کے اس پر پالش کر دیا۔ اس کا مقصد یہ تھا کہ ہڈی کا نشوونما رک جائے اور اس میں پھر بائیدگی نہ ہو۔ اس نے بعد انھوں نے پوری احتیاط کے ساتھ برائی ہوئی ہڈی کے ہر ایک ریزے کو باہر نکال لیا۔

اب انھیں اس نئے سوراخ کو چھبائے اور اس پر لپتر لگانے کے لیے کسی معافتی چیز کی ضرورت تھی۔ ان کو یہ چیز اندرونی کان کے راستے میں سی مل گئی۔ یعنی وہ چکنی رینج جسے اس کے دریافت کنندہ کے نام سے منسوب کر کے (ٹیرینل کی چھاتی کہتے ہیں) اور جو پردہ طبل کا ایک جزو ہوتی ہے ڈاکٹر

میں یہ اپریشن ایک بہت بڑی نعمت ہی۔ اور اس سے، بے
تما مشقی خطروں کے امکانات خارج ہو گئے ہیں۔ جراحی کے
زخم کے مسموم ہوجانے کا بھی امکان اب باقی نہیں رہا ہے۔
عام طور پر لایا ہوتا ہے کہ صرف ایک ہی کان میں سوراخ کرنے
سے پوری قوت سامعہ واپس آجاتی ہو اور مریض کے پاس ایک
"فائل کان" اس لیے باقی رہ جاتا ہے کہ اگر قطعی طور پر ضرورت
ہو تو اسے بھی کھول دیا جائے ورنہ ظاہری نمائش ہی کے لیے
کانوں کا جوڑا باقی رہے۔

طبی تیاج میں یہ پہلا موقع ہے جبکہ ڈاکٹر کسی بہرے
سے یہ کہہ سکتا ہے کہ اس کے "فائل کان" کا شافی علاج موجود ہے
اور اسے مایوسانہ انداز میں صرف یہ کہتا نہیں ہوتا کہ لوگوں کے
ہوں کی حرکتوں سے ان کی باتوں کا مفہوم سمجھنے کی کوشش
کیا کرو اور کان میں آنے سماعت لگا کر دو۔ پس ٹرٹ اپ،
آنکھوں میں موتیا مند کے یعنی بنیں ہیں کہ انسان قوت
باصرف سے محروم ہوجاتا۔ اسی طرح سب سے بڑے شخص کو بھی
مستقل طور پر ایک خاموش دنیا میں زندگی بسر کرنے کی سزا
نہیں دی جاسکتی۔ اس لیے فن طب اس قدم و عد سے
کو پر کر رہا ہے کہ اندھے دیکھنے لگیں گے اور بہرے سننے
لگیں گے۔"

بقیہ مضمون ص ۱۱

جاسکتی ہیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ انقباض کا وقفہ قصور یعنی
صرف چند روز پر مشتمل ہوتا ہے اور انقباض کی مدت عام طور
پر زیادہ پھیلی ہوئی اور طویل ہوتی ہے۔

جب آپ یہ معلوم کریں گے کہ آپ کے جذباتی
مدوجز کی رفتار کیا ہے تو اپنے کاموں کو اسی اعتبار سے
ترتیب دے کر فائدہ اٹھا سکیں گے۔ یعنی بلند جو مٹکی کے
زمانہ میں آپ اس شکل کام کو ہاتھ لگاتیں گے جس سے
پستی طبع کے وقفہ میں شکست کھا جانے کا اندیشہ ہے۔ (انٹرو
آپ ایک ایسا پروگرام بنائیں گے جس کی رو سے مشکل کام
آیام انقباض میں اور آسان اور معمولی کام آیام انقباض میں
انجام پاجاتیں۔ لیکن آپ کو ڈاکٹر ہر کسی کی یہ ہدایت بھی
یاد رکھنی پڑے گی کہ اس خیال سے کہ آپ آیام انقباض کی
میں میں ہرگز اپنی معمولی پریشانیوں کو بڑھا چڑھا کر اپنے
قصور میں نہ لایئے۔" (لال کتاب سے ماخوذ)

سے آواز کی دنیا میں واپس آجاتے ہیں، اس کا ایک لحاظ
ڈرامائی اثر ہوتا ہے۔ جس نوجوان عورت کے افسانے سے
یہ مضمون شروع کیا ہے اس کی حقیقت مثالی ہے۔
سماعت کے واپس آتے ہی تمام بہروں کے احساسات ابھر
ہی ہوتے ہیں۔ ۲۴ سال تک کچھ نہ سننے کے بعد جب اس
عورت نے وہ آوازیں سنیں اور اس کا بچہ اس کے سامنے پیش کیا
گیا تو اس کے بیٹھے ہوئے میں جولڈت اسے حاصل ہوئی، وہ
آج تک نہیں حاصل ہوئی تھی اور اس نے مسرور ہو کر کہا
"اب میں اس سے بھی زیادہ مسرت افزا واقعہ کی منتظر ہوں
جب میرا شوہر سمندر پار سے واپس آئے گا تو میں اس کی بولی
سنو گی۔ میں نے اب تک اسے بولتے ہوئے نہیں سنا ہے۔"
اب ہماری زندگی نئی خوشیوں سے سرریز ہوجائے گی۔"

گزشتہ سات برس کے دوران میں ڈاکٹر لیمپرٹ نے
تیس سرجنوں کو اپنے ابتدائی اپریشن کی تعلیم دی تھی۔ اب بہت
سے ڈاکٹر پھر ان کے "نیو یارک کلینک" میں یہ جدید ترین عمل جراحی
سیکھنے کے لیے واپس آگئے ہیں اور اب یہ اپریشن پوری کامیابی
کے ساتھ ان طبی مرکزوں میں کیا جا رہا ہے، میو کلینک
بار واد، میڈیکل اسکول۔ ڈسٹرکٹ ریڑ و مینڈیکل اسکول۔ کلیو
لینڈ کلینک، اینیکل ریڈ ہسپتال (شکاگو)، نارٹھ ویسٹرن یونی
ورسٹی۔ میچی گین یونیورسٹی۔ ٹیس برگ یونیورسٹی۔ لایپ کلینک
(بوکسٹن)۔ نیو یارک آئی اینڈ ایر انفر میریری۔ مینٹن ہسپتال
اور کولمبیا میڈیکل سنٹر (نیو یارک)۔

ڈاکٹر لیمپرٹ اور ان کے رفقاء کے کار و باتوں پر
بہت زور دیتے ہیں۔ پہلی بات یہ ہے کہ اندرون کان میں
سوراخ کرنے کا اپریشن صرف ان مریضوں کے لیے ہرگز نہ
حالات کا غائر مطالعہ کرنے کے بعد منتخب کیے گئے ہوں۔
اپریشن سے پہلے پورے یقین کے ساتھ اس امر کو جانچ
لینا چاہیے کہ مریض کے سنی اعصاب زندہ اور صحیح و درست
ہیں۔ صرف اسی حالت میں اپریشن کے ذریعہ کان کی بند
کھڑکی کھول دینے سے قوت سامعہ واپس آسکتی ہے۔

دوسری بات یہ ہے کہ یہ عمل جراحی صرف ایو سرجنوں
کے ہاتھوں ہونا چاہیے جو سرجی کا ماہر ہو اور اس کام کی فطری
صلاحیت و قابلیت بھی رکھتا ہو اور جس نے ماہرانہ تعلیم کے
تحت میں مہینوں بلکہ برسوں رہ کر اس مخصوص فن کو سیکھا
ہو لیکن اس میں کوئی شک نہیں کہ ایک ماہر سرجن کے ہاتھوں

”کوئی ازم“۔ شک پستی۔ اور طب

از جناب مولانا ممتاز حسین صاحب بگٹہ

ایم۔ کوئی ایک مشہور فرانسیسی حکیم اور اہل علاج تھا۔ اس نے فرانس میں ”کوئی ازم“ کے نام سے ایک طریقہ علاج رائج کیا تھا۔ وہ بہت اذہمائی امراض کو دماغی کوششوں کے ذریعہ چھپا دیا جیسے۔ نفسیاتی علاج حقیقت میں کوئی نیا طریقہ علاج نہ تھا اور دنیا کے مختلف حصوں میں بالخصوص مشرقی ممالک میں اس کو بڑی حد تک ”روحانی“ ذرائع سے درجہ کمال تک پہنچایا گیا تھا۔ ایکس راس میں مریض کی دماغی کیفیت کی اصلاح کے ذریعہ جسمانی علاج میں کامیابی حاصل کرنے کے مفید طریقہ عملی طور پر جاری کرنا اور مقبول بنانا ایم۔ کوئی ہی کا ایک شاندار کارنامہ تھا۔ اس مضمون میں اسی کوئی ازم“ یعنی ”کوئی“ کے طریقہ علاج اور اس کے افادگی پہلوؤں پر روشنی ڈالی گئی ہے۔ (ہمدرد صحت)

کبھی محسوس کی جاتی ہے کہ ہماری بعض جسمانی سیاریاں ایسی ہیں جو طبعی میلان، یا دماغی تھکان یا ذہنی کردار کی پیداوار ہوتی ہیں؟ کوئی کامقصد۔ تھا کہ ڈاکٹروں اور طبیبوں کی ضرورت ہی باقی رہے۔ یقیناً ماہر طبیبوں کی مدد و مشورہ کے بغیر بہت سی سخت بیماریاں بھی نہیں ہو سکتیں۔ کوئی بھی صرف سفاک کہتا تھا کہ بعض حالات میں طبی مشورہ یا طبی توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ صرف ”کوئی ازم“ بذات خود کافی نہ ہو گا بلکہ دوران علاج میں مدد و مفید ضرورت ثابت ہو گا۔ اس کے علاوہ بہت سے چیزیں ”جھوٹے“ امراض ہیں جو کوئی ازم کی مدد سے جانتے رہتے ہیں اور اکثر سنگین و خطرناک بیماریاں اس کے عمل سے کم خطرناک اور رو بہ صحت ہو جاتی ہیں۔

اس کا کیا سبب ہے کہ اب اس نفسیاتی طریقہ علاج پر بہت کم لوگ عمل کرتے ہیں؟ وہ کوئی چیز ہے جو مریضوں کو ”کوئی ازم“ سے فائدہ اٹھانے سے روکتی ہے؟ اس کا جواب ہر فلسفہ شک یا شک پستی۔ جو لوگ ”کوئی ازم“ پر عقیدہ نہیں رکھتے وہ یہ دلیل پیش کرتے ہیں کہ اگر ہم اپنے دماغ کو دھوکا دے بھی دیں، تب بھی اپنے جسم کو دھوکا نہیں دے سکتے۔ یعنی طوطے کی طرح صرف یہ رشتے رہتے ہیں کہ ”میں ہر لحظہ ہر گھنٹہ صحت یاب ہو رہا ہوں“۔ کسی جسمانی مرض میں کوئی فرق پیدا نہیں کرے گا۔

ہمیں اس پر حیرت ہوتی ہے کہ ”کوئی ازم“ کی مقبولیت اور بڑی عزیمتی اب کیوں پہلے سے کم ہو رہی ہے؟ فرانس میں پہلے پہل ایم کوئی نے اپنی تعلیم کے ذریعہ اس طریقہ علاج کی دعوت دی تھی۔ اور رفتہ رفتہ لاکھوں آدمی اس کی حمایت اور پیروی سے فائدہ اٹھانے لگے تھے۔ پیرس کی دولت مند اور اعلیٰ سوسائٹی کے افراد سے لے کر غریب سے غریب مزدور تک اس کے پاس آتے تھے اور اس کی تعلیم و مشورہ سے پر عمل کر کے تن درستی حاصل کر لیتے تھے۔ لیکن یہ صورت حال بہت دنوں تک قائم نہ رہ سکی۔ ایم کوئی کے مرنے کے بعد اس کے پیس کے کردہ اصول کے پیروں کی تعداد تیزی سے کم ہو گئی۔ اگرچہ فرانس میں اب بھی چند ”کوئی“ انشٹی ٹیوٹ ”موجود ہیں اور ایم۔ کوئی کے شاگرد اس کے مرنے کے بعد اس کے نظریہ پر کاربند رہ کر کچھ مفید خدمات انجام دے رہے ہیں مگر کوئی ازم“ کی وہ مقبولیت اور گرا گری اب دیکھنے میں نہیں آتی۔

معمولی آدمی کی سمجھ میں یہ بات نہیں آتی کہ اگر ”کوئی ازم“ عالم گیر ہو جاتا تو اس سے لوگوں کو کس قدر فائدہ پہنچتا۔ سب لوگ اب بھی پرانے طریقوں پر کاربند ہیں وہ بیمار پڑتے ہیں، حکیموں ڈاکٹروں کے پاس جاتے ہیں۔ آپریشن کی میٹیں جھیلے ہیں بڑی بڑی مقدار میں تیز اور کڑوی دوائیں جیسے ٹیب ایکس خود بخود دماغ کی پر اسرار طاقتوں کی چھان بین کبھی نہیں کرتے۔ کیا یہ حقیقت

چشم اس طرح کی دہل پیش کرتا ہے غالباً وہ بھی غلط نہیں کہتا۔ کہوں کہ اگر اس نے یہ ذہنی فیصلہ کر لیا ہے کہ ”اس سے کوئی فرق پیدا نہیں ہوگا“ تو یقیناً کوئی فرق پیدا نہیں ہوگا۔ لیکن حقیقت میں یہ بھی ایک قسم کا ”کوئی ازم“ ہی ہے۔ جب مریض اپنے دل سے یہ کہتا ہے کہ یہ طریقہ علاج اس کی کوئی حد نہیں کرے گا، تو یہ اس کی مذہبیں کرتا۔ اس لیے اگر آپ غور کریں گے تو معلوم ہو جائے گا کہ یہ بھی ”کوئی ازم“ کی ایک دوسری یعنی منفی اور خطرناک شکل ہے۔ اس سے تو بہتر یہ ہے کہ عمل قویہ ”اور“ قوت ارادی کی حقیقت تسلیم کر لی جائے اور خیال و تحریک ذہنی سے مفید کام لیا جائے۔

مایوسی کے مضر اثرات

قوت خیال اور تحریک ذہنی کے فائدوں پر شک کرنا اور قنوطیت، مایوسی کو دل میں جگہ دے کر ”فلسفہ شکست خوردگی“ پر عامل ہونا صحت یابی کی راہ میں سب سے بڑی رکاوٹ پیدا کرتا ہے۔ جس نے ایک بڑے ماہر طبیب کو یہ کہتے ہوئے سنا ہے کہ مرض سرطان کے اچھے نہ ہونے کا ایک اہم سبب یہ بھی ہے کہ اس مرض کو ایک ناقابل علاج اور منکب مرض ہونے کی شہرت حاصل ہو گئی ہے۔ جب مریض یسین لیتا ہے کہ اسے سرطان ہو گیا ہے تو وہ خود بخود اپنی صحت یابی کی امید ترک کر دیتا ہے اور یہ مایوسی اداس امر کا تقین کہ وہ کبھی اچھا نہیں ہوگا اس کے تحت شعوری دماغ پر مسلط ہو جاتا ہے اور عملی طور پر اس کی صحت یابی کو روکتا ہے۔

دوسری بیماریوں میں بھی یہی صورت حال پیدا ہوتی ہے۔ مایوس لوگ جلد صحت یاب نہیں ہوتے۔ ان کا یہ خیال کرنا بہت دنوں تک بیمار رہیں گے حقیقت میں ان کو بہت دنوں تک بیمار رکھتا ہے اور مرض کو سنگین بنا دیتا ہے۔ اگر ہم یقین کریں کہ اچھے ہو رہے ادا اپنی دماغی قوتوں کو صحیح رات پر لگادیں تو اس سے ہمارے عمل شغالیابی کو بڑی مدد ملے گی۔

لفظی اشارات اور تحریک ذہنی کی اہمیت

مریض کے لیے لفظی اشارات اور ذہنی تحریک دونوں اچھی چیزیں ہیں۔ میں ان اشارات کو دماغی انجکشن ”خیال کرتا ہوں۔“ اگر یہ اشارات امید افزا ہوتے ہیں تو غیر شعوری دماغ کو صحیح راہ عمل پر لگا دیتے ہیں۔ اور مریض کی حالت میں بہتری پیدا کرتے ہیں اور اگر مایوسی اور افسردگی پیدا کرنے والے ہوتے ہیں

تو مریض کے دماغ میں گمن کی صورت اختیار کر لیتے ہیں ان کا اثر ایسے جراثیم کا سا ہوتا ہے جو اپنی تعداد کو بڑھاتے رہتے ہیں اور مرض کو ترقی دیتے ہیں۔ اسی لیے ماہر اطباء انجور مریض کو ہمیشہ تسکین دیتے ہیں اور اپنے امید افزا کلمات کے ذریعہ مرض میں ایک ذہنی افادہ کی صورت پیدا کر دیتے ہیں۔ اس طریقہ سے مریض کے دماغ میں خود اعتمادی اور خوش خیالی کا وہ عنصر پیدا ہو جاتا ہے جو محالہ میں تعاون اور ایجا عمل کا کام دیتا ہے۔ ہم کہہ چکے ہیں کہ ”کوئی ازم“ کبھی علاج بذریعہ دوا کی جگہ نہیں لے سکتا۔ مگر اکثر حالتوں میں یہ مفید و عمد ثابت ہوتا ہے۔

خود اپنی قوت خیال سے کام لینا اور ذہنی تحریک پیدا کرنا ایک طاقت در اور موثر دوا کا کام دیتا ہے اور جب لفظی اشارات اور ذہنی تحریک مل کر مرگرم عمل ہوتے ہیں تو شعوری اور غیر شعوری دماغ بھی مل کر کام کرنے لگتے ہیں جو اطباء ہر علاج ہوتے ہیں وہ انسانی دماغ کی قوت فکر و عمل کو اچھی طرح سمجھتے ہیں۔ اور جہانی امراض کے ساتھ ”ذہنی بیماری“ کا بھی علاج کرتے ہیں۔ عام لوگ دو مسلک کے پیرو ہوتے ہیں۔ ان کی اکثریت صرف دواؤں اور اپریشنوں پر عقیدہ رکھتی ہے، اور اقلیت میں کچھ لوگ قوت ارادی کو بھی مفید سمجھتے ہیں مگر کچھ لوگ، جادو، ڈھنکے، ٹوٹکے کے چکر میں رہتے ہیں۔ اس آخری قسم کو چھوڑ کر، اگر علاج بذریعہ دوا کے ساتھ ساتھ تحریک ذہنی اور قوت ارادی کو بھی کام میں لایا جائے تو اسی طریقہ علاج میں وہ زہین اعتدال پیدا ہو جائے گا جسے ہر کمال کی بنیاد سمجھا جاتا ہے۔

اطلاع

جن حضرات کا نمبر خریداری **۳۳۳۳** ہے ان کا چندہ ختم ہو گیا ہے۔ ارزاہ نوازش آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعہ منی آرڈر بھیج کر ممنون فرمائیں۔

خیر اندیش، منیجر بہارِ صحت، دہلی

کل شام

”آہ تم ہی بتاؤ کہ جاہل کون؟“

(از مختصر صدیقیہ یوسف اعظمی - علی گڑھ)

پاس پاس بیٹھی تھیں۔ شاہدہ نے کتنا لطیف طنز کیا تھا۔
- سائرہ قد و قامت میں ہم سب سے جموٹی تھی فلمینوں
کا سا انداز، گول مٹول چہرہ باریک سے لب، اور سر گیس
- انھیں جن میں ہر وقت ایک معصومیت جھانکتی نظر آتی۔
عاصمہ جہانی لحاظ سے ہم سب میں بڑی تھی اور بچہ تو
یہ ہے کہ عاصمہ اور سائرہ جب بھی پاس پاس ہوتیں تو دونوں
میں ایک دوسرے سے بڑا فرق نظر آتا۔ سائرہ بہت
جموٹی نظر آتی اور عاصمہ بہت بڑی۔ لیکن جب عاصمہ
کو قریب سے دیکھیں تو بھرے ہوئے بدن کے ساتھ شعبنی
چہرہ پر ہر وقت ایک حیا کا باریک سا پردہ جھلملاتا نظر
آتا اور اگر آنکھوں میں جھانکنے کی کوشش کریں تو جلد ہی
بے بس ہو کر کہیں ”کیا معلوم کیا ہے ان کے پیچھے؟“
مشرقی کونے میں رابعہ بالوں کو شانے پر پھیلائے
کبکس پر جھکی ہوئی جموٹی ٹیڈیشیوں میں الجھی نہ جانے
کیا کر رہی تھی۔

”_____ کہاں رکھا ہے عاصمہ“ رابعہ کی
آواز آتی۔

”کیا کرو گی _____ شاید اس ہرے ڈبے
میں ہے۔“

”اس کم بخت ٹھوڑی کے دانے نے بہت تنگ
کیا ہے۔“

”ہم لے تو“

”اے اہم لے تو _____ نفیسہ بیگم بی۔
بیٹھی باتیں مل رہی ہو۔ ذرا آنکھیں میس کھلے ڈال کر سلگا دو۔“

اس پر چا۔ کا پانی تیار ہو جائے گا۔“

”بھئی۔ ہم لے کبھی کیا نہیں ہے یہ عاصمہ لاپاری

کل شام کی بات ہے۔ باہر ہوا کے تیز جھونکے
ننھی ننھی بوندیوں کے ساتھ شور مچاتے ہوئے، دروازوں
اور کھڑکیوں سے ٹکرا رہے تھے۔ موسم کچھ تکلیف دہ بھی تھا اور
خوشگوار بھی، اور ہم سب کمرے میں بند موسم سے لطف اندوز
ہونے کی کوشش کر رہی تھیں۔ دروازے کے پاس سائرہ
آنکھیں میس کے سامنے بیٹھی بیٹھ کر رہی تھی۔ اسی کے
قریب، عاصمہ پھلکیوں کے لیے مین تیار کرنے میں مصروف
تھی۔

”سائرہ تم نے پان کب کھایا؟“ عاصمہ کی آواز آئی۔

”جب رضیہ کے پاس گئی تھی۔“

”پان تو کھایا نہ کرو“ عاصمہ نے بالے کیوں مسکرائی۔

”کیوں؟“ سائرہ نے پوچھا۔

”یہ بتائیں بیٹی بنالیں گی“ میرے پیچھے سے آواز

آئی اور ذرا ذرا اسی بات پر شرما جانے والی عاصمہ شہناز

دو تیر دگی کی تمکینیں کرنے لگی۔ میں نے جنتے ہوئے پیچھے کیا

شاہدہ تھی، ہماری کلاس فیلو۔ شرجی اور شرارت کا حسین

مربع جس نے ہوسٹل کے کونے والے کمرے کو نہ جانے

کیوں پسند کیا تھا۔ ہم سب اس سے تنگ تھیں ہم اس کے

سامنے کبھی نہ بول سکتیں۔ ہم کتنی ہی سنجیدہ ہوں لیکن اس

کے نازک لبوں کے پیچھے چھپی ہوئی خاموش مسکراہٹ

باہر نکلنے کے لیے چلتی رہتی۔ بولتی اور خوب چمکتی۔ کبھی ہم

سب اس سے نالاں بھی ہو جاتیں۔ سوچتیں ارادہ کرتیں کہ

اب اسے اپنی دل چاہیوں میں شریک نہ کریں گی لیکن نہ

جانے کیوں پھر بھی ہم اسے بلاتیں اور واقعہ بھی یہ ہے کہ

اس کے بغیر ہماری مغل سونی رہتی۔

اس یوں ہی شاہدہ کے جملے پر غور کرنے لگی۔ عاصمہ اور سائرہ

سے بولی۔

تو بہتہ را خیال ہے سائرہ دلی میں جامع مسجد کی بیڑھیوں پر کباب اور پھلکیوں کی دکان کرتی ہیں
”ہاں“ رابعہ نے قدرے شوخی سے کہا۔
”نہیں تو کیا“ مذاق توڑا ہی ہے۔ آرٹس
لے رکھا ہے۔ کیوں رانی“ عاصمہ میری طرف مخاطب ہو کر
مکراہی۔ رانی میرے نام کے جزو کا ایک جزو ہے۔

سارہ کے علاوہ ہم چاروں نے منڈیل سائنس
رکھی ہے۔ رابعہ انٹر کے بعد ڈاکٹری پڑھیں گی۔ عاصمہ کا پورا
خاندان آلہ سینہ بین لگا سے پھرتا ہے۔ میرا بھی
خیال ہی ہے۔ سائرہ آرٹس سائنس میں ہے اس لیے اکثر
اوقات بالکل بچوں کی طرح ہم میں آرٹ اور سائنس موضوع
بحث بن جاتا ہے۔ اس وقت بھی عاصمہ نے اسی پر چوٹ کی
تھی۔

فری پان میں چمن چننے والی پھلکیاں پنا یک
ناموش ہو گئیں۔

”آئیے۔ آپ ہی کوش کیجیے۔ میں تو اب تک گئی“
سائرہ ہماری کمزوری سے واقف تھی۔

”بہنیں“ شاہدہ نے تیزی سے اس کی جگہ لی
شاہدہ نے بھی سائنس لے رکھی ہے لیکن ڈسٹنک سائنس

میں دم سے بہت آگے ہے۔ پر ابھی تک
ہم لوگوں کو یہ معلوم نہ ہو سکا کہ اس کا ارادہ کیا ہے کبھی کہتی
ایم۔ ایس سی کروں گی۔ ایک روز بولی قبرستان پر مجاورت
کروں گی تاکہ دیکھوں تم میں سے کون زیادہ مڑے بھیجتا ہے۔
اور ایک دن کہنے لگی پان کی دوکان کروں گی ہمیشہ اسی طرح
کی بے سرو پاتا میں کرتی۔ تنگ اگر سب پوچھنا ہی چھوڑ دیا۔

”رانی!“ سائرہ نے آہستہ سے کہا، میں نے
نظریں اٹھائیں اس کی معصوم آنکھوں کی گہرائی میں عجب سی
بجلیاں گونڈ رہی تھیں۔

”تم لوگ اس کا طعنہ کیوں دیتی ہو۔ میں نے
آرٹس لیا ہے اپنا فائدہ سوچ کر۔ تم لوگ خوش قسمت ہو کر
تھارے والدین نے تم لوگوں کے لیے آئندہ کے تمام راتے
کھول رکھے ہیں۔ تم سب ڈاکٹری پڑھو گی اور ملک کی خدمت
کرو گی۔ لیکن میں۔۔۔ تم مجھے تو یہ بھی نہیں معلوم کرانٹے
بعد کیا ہوگا۔ کیا پتا آگے پڑھ سکوں کیا پتا گھر میں بنیادی جابل۔

پر یہ عباتی ہوں کہ کچھ ہی سالوں کے بعد ایک دن وہ آئینگا۔
میرے سر پر ہاتھ رکھ کر کہا جائے گا کہ بددیہی۔ کہہ دو۔ ہاں
کہہ دو اور اس کے بعد میرے ساتھ کون سی چیز جائے گی اور
زندگی کی شاہراہ پر کون کون ہم سفر ہوں گی میں یہ بھی نہیں سوچ
سکتی۔ پھر تم ہی بتاؤ ایسے خواب سے فائدہ اور خواب ہی وہ
جو اوصورے ہوں۔ ہوں!“

”اوصورے خواب“ معلوم ہوا وہ رودے گی۔
”سوچتی تو خوب ہو۔ میں نے ذرا تنقید ہی لکھ
میں کہا۔

”بولتی بھی خوب ہو۔ رابعہ نے کہا۔
”چپ ہو جاؤ بیٹی“ عاصمہ نے بڑی پیاری اکیننگ
کرتے ہوئے سائرہ کو چوم لیا۔ رونی ہوئی سائرہ ہنس دی اور
آنکھوں میں چلنے والے آنسو پلکوں میں الجھ کر رہ گئے

عاصمہ پلٹیوں میں پھلکیاں رکھ رہی تھی۔ میں عاصمہ کا
ناشتہ دان کھولے اس کے گھر سے آئی ہوئی مٹھائی نکالنے لگی۔
فینس بھینا ہمارے لڑکوں کی تعریف کر رہے تھے عاصمہ
رابعہ ایک گرم گرم پھلکی کو منہ میں رکھتے ہوئے بولی۔
”اوٹھ۔ اونٹن شاہدہ کو کمانی آئی۔

”کمانی کیوں تم“ میں نے پوچھا۔
”جرم تو نہیں۔ دیکھتی نہیں ہو ٹیوٹل کا پھندا
لگ رہا ہے“ شاہدہ نے گلے پہ ہاتھ چیرتے ہوئے کچھ نکلنے
کی کوشش کی۔

”ہاں رابعہ! اس مسکراہٹ سے یاد ہے نا تمہیں۔“ عاصمہ
کو کچھ یاد آگیا۔

”ہاں!“ اس میں

”بابا خدا کے لیے رہنے دو۔ اتنے اچھے موسم میں
ابھی کوئین کی تلخی پھیل جائے گی۔ بھلا یہ بھی کوئی بات
ہوئی۔ آخر کیا جبات ہے یہ؟ جابل ہو تم سب۔
ڈاکٹری پڑھیں گی تو۔۔۔ جابل۔ شاہدہ نے حسب
عادت طنز سے کام لیتے ہوئے کہا۔

”شاہدہ۔۔۔ عاصمہ دیوالوں کی طرح جھج اٹھی۔
”بات کر۔ کی بھی تیز ہے۔ جابل کہنے کا کیا حق ہے
تمیں۔ تم خود جابل ہو جابل جابل جابل۔“ دہراتے
ہوئے عاصمہ چپ ہو گئی۔

ہم سب خاموش تھیں۔ عاصمہ پر کبھی ایسی دیوانگی طاری نہ ہوئی تھی۔
 "معاف کر دو شاہدہ" عاصمہ نے خود ہی آہستہ سکوت توڑا اس کی لمبکیں بھینگ چلی تھیں
 "پتھیں کیا ہو گیا" رابعہ نے عاصمہ کا ہاتھ پکڑ کر کھینچا۔

"کچھ نہیں رابعہ" ایسے ہی اس وقت نہ جانے کیا ہو گیا۔ ایک مرتبہ ہی میری ذہنی کیفیت بدل گئی میں معافی چاہتی ہوں۔ خدا راجے معاف کر دو۔
 کہ میں بالکل سکوت طاری تھا۔ عاصمہ کی مزاحیہ کیفیت کی جھوٹ کا اثر ساری پا۔ لی پریز چکا تھا۔ تھڑی پر کے بعد عاصمہ نے کہا "میں سمجھتی ہوں کہ میری اس حرکت کے بعد آپ میں سے کسی کا بھی کم سے کم آج کی تاریخ میں تزلزل ٹھیک ہو گا نہیں۔"

۔۔۔ اگر آپ سب کی اجازت ہو تو میں ایک عجیب فائدہ سناؤں۔ کہیں اور کا نہیں اپنے ہی گھر کا قصہ ہے۔ اس میں ہمارے لیے عبرت ہے سبق ہے اور خدا جانے کیا کیا ہے۔ میرے اس وقت چڑھنے کا راز بھی اسی واقعہ کی تھیں کہ سب نے ایک زبان ہو کر کہا "عاصمہ ضرور سناؤ" تم ہی نے سب کو خاموش کیا ہے تم ہی ہمارا سکوت توڑو۔ اس خاموشی سے تو سب کچھ جتہ بست۔ عاصمہ نے چاکلہ گھونٹ لیتے ہوئے قصہ شروع کر دیا۔

"ہائی اسکول کے امتحان کے بعد بڑی چٹھیاں ہوئیں۔ چچی عاصمہ سے اپنے یہاں بلاری تھیں۔ اس سے بہت موقع اور کیا ہو سکتا تھا۔ آسانی سے اجازت مل گئی اور میں چھوٹے بھائی کے ساتھ قصبہ جاپہنچی۔ ناظر بھائی اسٹیشن پر موجود تھے۔ گھر میں داخل ہوتے ہی چچا اور چچی ملے اور ان سے ملنے کے بعد ناظر بھائی نے دوسرے کمرے میں پہنچا دیا۔ تمہاری بھابی میمونہ۔۔۔ میں نے گہری نظروں سے دیکھا۔ سیاہ رنگ کے سوٹ میں ان کا سائز لارنگ بڑا بھلا لگ رہا تھا۔ مجھے بڑے پیار سے دیکھ رہی تھیں جیسے آنکھوں ہی آنکھوں میں گلے لگا رہی ہوں۔ میمونہ۔ بھابی۔ میں نے کیا سوچا تھا اور کیا پایا۔ ناظر بھائی نے یہ شادی پورے خاندان کی رائے کے خلاف کی تھی۔ ایک کام کے سلسلے میں ناظر بھائی موٹر سے دہلی جا رہے تھے اسے میں کسی ڈاک بنگلے میں

ٹھہرے۔ بندوق ساتھ تھی وہیں سنا دھر ہرن بہت ملتے ہیں۔ صبح ہی صبح بندوق لے کر نکل گئے۔۔۔ سورج کا نیا ادبھا ہو گیا۔ مین ہرن تو ہرن کوئی پرندہ ہی نظر نہیں آیا۔ ہاں دیہاتی لڑکیوں کا ایک جھرمٹ قریب ہی امرود کے باغ سے چھپاتا ہوا نکلا۔
 "ادھر ہرن نہیں آتے" بھائی جان نے پوچھا۔

۔ آتے تو ہیں۔
 ۔ کتنے بچے تنگ۔
 واہ ہم نام نہ کیا جانیں۔ کوئی گھڑی ہے ہمارے پاس۔ ان میں سے ایک شوح رو کی امرود اچھا کر لیکتی ہوئی بولی۔

وہ تو چلی گئی لیکن بھائی جان اس روز دہلی نہ جانے والی میں ٹھہرے۔ کیا کیسا ہوا اور نہ جانے کیا کیا کرکریں کیں کہ وہ دیہاتی دوشیرہ گھروالوں کی سخت مخالفت کے باوجود بھابی بن گئی۔ بھابی میمونہ۔ میں نے سنا تھا پڑھی تھی نہیں ہیں صرف قرآن پڑھ سکتی ہیں پر اپنا نام بھی نہیں کہہ سکتیں۔ لیکن اب میں دو پہننے رہی بھابی کو ہر نظر سے دیکھا۔۔۔ شوہر سے محبت دیوانگی کی حد تک پہنچ گئی تھی۔ محبت نے انھیں کیا سے کیا کر دیا۔ پھرنا شروع کیا۔ کھانا پکانا سکھا۔ کارٹھنا سکھا اور وہی سال میں سب کو اپنا رویدہ کر لیا کون کہہ سکتا تھا یہ میمونہ بھابی نے پکایا ہے۔ یہ میمونہ بھابی نے بنایا۔ یہ میمونہ بھابی نے کارٹھنا پر تعلیم میں البتہ وہ پیچھے رہیں کوشش کے باوجود وہ بہت زیادہ ترقی نہ کر سکیں۔ بھابی جان صرف ان کے بوکرہ گئے تھے اور کیوں نہ ہوتے جب کہ بھابی کا سکون روز بروز مضبوط ہوتا جا رہا تھا۔ بھابی نے کبھی انھیں شکایت کا موقع نہیں دیا۔ کہیں بھی جاتے ہیں وقت پر بھی تباہے تو ان کی چیزیں ٹھیک ہوتیں ان کے کپڑے درست ہوتے جیب میں رد مال اور مگر میٹ کیس میں سگریٹ تک نہ بھولتیں۔

"بھابی جان تین چار روز سے دوسرے پر باہر گئے تھے بھابی کی طبیعت ابھی نہیں ٹھیک ہوئی ہے وقت مجھ سے آہستہ سے پوچھتیں کہیں آئے۔ آخر کار آگئے۔ اتفاق سے انھیں بھی تیر بھار تھا۔ بھتے ہوئے بھابی ہی کی دوا کی ایک خوراک پالی۔

"جائے آرام کیجیو" بھابی نے ان سے کہا وہ جبراً

دہراد سے -

”کیا۔۔۔؟“

”کسی عورت کو بلائیے“ بھابی نے توضیح کی۔

”عورت کو۔۔۔۔۔ بھائی خاموش ہو گئے۔ لیکن

میمونہ! بہت چھوٹی سی جگہ ہے یہ۔ یہاں کوئی لیڈی ڈاؤن
ہیں۔ عورت کچھ بھی نہیں کر سکتی۔ کچھ بھی نہیں۔“

”تو۔۔۔ نہیں“

”میمونہ۔۔۔۔۔“

”نہیں معاف کیجیے۔ مجھ سے نہ ہو گا۔“

”کیا کہتی ہے۔۔۔۔۔“ چچی داخل ہوتے ہوئے بولیں۔

”لیڈی ڈاؤن کیسے کہتی ہیں

لیکن! یہاں کوئی لیڈی ڈاؤن نہیں۔
تو نہیں۔۔۔۔۔“ میمونہ ”بہت کوشش کی گئی تھی

بھابی کی ناں مان نہ ہوئی میں نے بھی سمجھا لیکن وہ لٹل
سے مس نہ ہوئیں۔ معلوم ہوا ڈاکٹر آگیا ہے لگ بھگ چلے
گئے۔ میں بھی نہ جانے کیوں باہر آگئی اور جب واپس لوٹی تو
میرے خدا! بھابی نے اندر سے دروازہ بند کر لیا تھا۔

”بھابی بھابی دروازہ کھولنے“ میں نے خوشامد کی

سب لوگ دروازے پر آگئے۔ دونوں دروازے بند تھے۔ دروازے

دھڑ دھڑاتے رہے لیکن اندر سے سوائے جالی کی کراہٹ کے

اور کوئی جواب نہ تھا۔ جلدی کھوائیے۔ ڈاکٹر بھی پریٹ ان تھا۔

”بھائی جان! بان کی کٹھکوں پر چلیے“ میں نے

توجہ دلائی۔ بعد میں بان کی طرف بھاگے۔ کھڑکی کھلی تھی اور

سلاخوں میں سے پتنگ پر صرف ہتی ہوئی ٹانگیں نظر آ رہی تھیں۔

”میمونہ۔۔۔۔۔ میمونہ۔۔۔۔۔ دروازہ کھولو۔ میری

رج۔ میری جان۔ میمونہ! میری قسم۔ میری محبت کی قسم۔“

بھائی جان کھڑکی کی سلاخوں کو سختی سے پکڑے چارہ تھے

لیکن جواب میں بھابی کی صرف ہتی ہوئی ٹانگیں ہی دکھائی

دے رہی تھیں۔ دوسری طرف دروازہ تو زاجار ہا تھا شاید

بھابی کی کراہٹ اس کی آواز میں گم تھی

”میمونہ!۔۔۔۔۔ میمونہ! میرے لیے۔ صرف میرے لیے

بھائی جان نے جھجکیاں لیتے ہوئے سلاخوں پر اپنی مٹائی

ٹیک دی۔ ”میمونہ! میمونہ! میری زندگی! دروازہ کھولتے

کی آواز آئی ہم دونوں ادھر بھاگے۔ اندر داخل ہوئے۔

بھابی سکڑی ٹپڑی تھیں۔ ”میمونہ! بھائی جان نے کہا۔

لٹھے اور دوسرے کمرے میں چلے گئے۔ میں بھابی ہی کے کمرے

میں لیٹی تھی۔ رات کو نہ جانے کب میری آنکھ کھلی۔ بھابی چارپائی

پر لیٹی ہوئی تھیں۔ انہیں مجھے دکھایا اور دوسرے دروازے کے

طرف چلیں۔ میں سمجھ گئی کہ وہ بھائی جان کی طرف جا رہی تھیں۔

چپ ہی رہی لیکن دروازے پر کک گئیں۔ ٹیپ کی دھندلی

روشنی میں ایک سایہ دروازے سے داخل ہوتا نظر آیا۔ یہ بھابی

جان تھے

”کون۔؟ میمونہ! کہاں جا رہی ہو۔ بھابی جان چو

کر رہے

”جی۔۔۔۔۔ آپ کے پاس بھابی کی آواز عذبات سے

کاپ رہی تھی۔

”ا۔۔۔۔۔ آپ۔۔۔۔۔“ بھڑ بولیں۔

”تمہارے پاس۔۔۔۔۔ بھائی جان شاید سکڑے تھے۔

ہکی سی ہنسی کی آواز آئی۔ چہرہ لے تھیں۔ دیکھئے آرم تاکہ بخار

اب کیسا ہے۔ سوناؤ تمہیں تو خاتمہ تیز بخار ہے۔

بھڑ بھڑکے۔ ”اور صبح جب تیرا میٹر لگا یا تو یا ہے

کی باریک سی کبیر ۹۹ پر تھر تھر آکر رہ گئی تھی۔ دونوں کا میٹر پچر

بالکل ڈاؤن تھا۔۔۔۔۔ میری دلی کی دایچی میں ایک بندہ بانی

تھا۔ بھابی کے بچہ ہوئے تو اچھا وہ بے حد خوفزدہ تیں۔

”کچھ دنوں بعد جانا صاحبہ۔۔۔۔۔ میرا دل ہوتا ہے۔ ایک دن۔

پڑ رہا۔ میرا ہاتھ پکڑ کر بولیں ”لوگ کہتے ہیں۔۔۔۔۔“

میں انہیں تسلی دیتی رہی۔ بھائی بھی کچھ کہہ رہے تھے۔

اس روز بھابی کی طبیعت زیادہ خراب تھی صبح سے

میڈیوائف گھر ہی پر تھی۔ ۳ بجے کے قریب یکایک اس نے

گھر والوں کو پریشان کر دیا۔ ”آپریشن ہو گا۔ ڈاکٹر کو بلاو ایسے

بھابی خاموش لیٹی ہوئی تھیں۔ ”کیا کہتی تھی بھابی نے

درد کی تکلیف کو ضبط کرتے ہوئے پوچھا۔

”کچھ نہیں۔۔۔۔۔ میں نے جواب دیا۔

ڈاکٹر کو نہ بلاؤ۔“

”کیا مطلب۔۔۔۔۔ بھابی چپ رہیں اتنے میں بھائی جان

داخل ہوئے۔

”عاصم۔۔۔۔۔ تم بھابی کو سہارا دیکر اٹھاؤ چارپائی بدل

دیں۔ بھائی جان نے کہا۔

”شیے۔۔۔۔۔ ڈاکٹر کو نہ بلائیے“ بھابی نے وہی جملے

کے دانے رخسار پر بار بار آکر اسے تنگ کر رہی تھی۔ دیکھتی ہوئی ماحمد کے سوال کا جواب سوچ رہی تھی۔ کون؟ لون؟ کھڑکی سے باہر نظر آنے والے درخت شام کے دھندلے میں اور دھندلے ہو گئے تھے۔
”یکل کی شام ہے صدا اس شام تھی۔“

ہمدرد صحت کے پُرانے فائل

ہمدرد صحت کے مستقل خریداروں سے یہ گزارش کرنا کہ وہ ہمدرد صحت کے پُرانے فائل ہمیں واپس کر دیں اس لیے نامناسب ہے کہ شائقین ہمدرد صحت پُرانے پرچے بڑی احتیاط سے رکھتے اور کسی شرط پر واپس نہیں کرتے تاہم یہ خیال کر کے کہ بہت سے دوسرے حضرات ان سے مستفید ہونا چاہتے ہیں بعض خریدار پُرانے فائل واپس کرنے کے لیے تیار ہو سکتے ہیں! ایسے ہی حضرات سے ہماری گزارش ہو کہ وہ مطلع فرمائیں کہ کس سال کے پُرانے فائل اچھی حالت میں اچھے پاس اچھی حالت میں موجود ہیں اور کن کو وہ واپس کرنا پسند کریں گے۔ ایک سال کے پُرانے فائل کی قیمت ہم اصل قیمت یعنی ایک روپیہ علاوہ محصول ڈاک دے سکیں گے قیمت وہ کسی بھی صورت میں لے سکتے ہیں۔

ناظم ہمدرد صحت

بھائی نے آنکھیں کھول دیں۔ ان کے ہاتھ اٹھے اور بے اختیار بھائی جان کے گلے میں جامل کر کے اپنی طرف کھینچا۔ اور اپنے سر ہو جانے والے لوگوں کو ان کے لب پر کھیلے اور ان کی آنکھیں آہستہ آہستہ پلٹ گئیں۔

جہالت ہے یہ۔۔۔۔۔ جاہل۔۔۔۔۔ چچا جان بولے۔۔۔۔۔
”جاہل۔۔۔۔۔“ بھائی جان نے بھی کہا اور دوا لڑکی طرح کہے سے بھل گئے۔ چچی روئی ہوئی۔ بھائی سے پٹ گئیں۔ میرے دل و دماغ مفلوج ہو چکے تھے۔
”جاہل۔۔۔۔۔“ جاہل۔۔۔۔۔ میرے کانوں میں کوئی بچ رہا تھا۔
بھائی گڈر گئیں۔ ہمیشہ کے لیے چھوٹ گئیں اور ان کو پوتہ والا شوہر ان کی یاد تک سے متغیر ہو گیا۔
بھائی کی ایک ایک چیز ان کے کہے سے بننا دی گئی تھی کہ وہ چیزیں پکنا بند نہ لیں جو بھائی اکثر اوقات بھائی جان کے لیے خود پکاتی تھیں اور ان کے بعد میں نے تہمت کیا تھا کہ میکسوں کی اور گاؤں گاؤں گھر گھر کہہ رہیوں کی خاموشیوں کی اور ہر جاننے والی سے کہوں گی پڑھو اور پڑھاؤ۔

جاہل۔۔۔۔۔ جاہل۔۔۔۔۔ اب ہی میرے کانوں میں کوئی چیخا کرتا ہے۔ سین سامت ہی آواز آتی ہے۔ کون؟ کیا بھائی! جو اپنی عصمت! اچھا! اور شرم پر تو بان ہو گئیں۔؟
کہا وہ لوگ جو اسے جلد بٹھے۔ کون؟ آخر۔ کون؟
لیکن جب بھی سوچنا چاہتی ہوں دل و دماغ جواب دے دیتے ہیں۔ ”آہ تم ہی لوگ! مثلاً کہ جاہل کون؟“

کیا وہ جس نے اپنی جان دے کر ہماری توجہ اس خن کے سینے کی طرف مبذول کرائی۔ تم لوگ مانو یا نہ مانو۔ لیکن یہ اپنی جگہ ایک حقیقت ہے کہ اس فرشتہ صفت عورت نے اپنی عصمت، جیسا و نسوانی شرم کو ہماری جہالت پر قربان ہونے سے عین وقت پر بچا لیا!

ہم سب خاموش تھیں۔ ماحمد کے چہرے پر ایک ملکوتی حسن چھا گیا تھا۔ بات بات پر چچا اٹھے وانی شاید کئی آنکھیں ڈبڈبا آئیں۔ آنسوؤں کی لکیر ہوں کے دونوں کناروں پر اتر کر پھیل گئی تھی۔ سائزہ کرسی کی نشست پر سیرنگ کا سے چھت پر نظر بس لگا سے ہوئی تھی۔ پلکوں پر آنسوؤں کے چند قطرے اچھے کا سپ رہے تھے اور پیشانی پر بار بار لکیریں بنتی اور گہرا جاتی تھیں۔ راجہ کا چہرہ ایک عزم ظاہر کر رہا تھا اور میں ساکت سی ماحمد کے بالوں کی اس لٹ کو جو اس کو

معلومات

طبع بقدر خود اعتمادی جوان رہتے ہو اور بقدر خوف و تذبذب
بوڑھے ہوتے ہو۔ بقدر امید جوان رہتے ہو اور بقدر مایوسی
بوڑھے ہو جاتے ہو۔

”جب تک بیمار اول اس کائنات سے اور انسان سے
اور خدا کی ذات نامحدود سے حسن ہمسرت محبت عظمت اور
قوت کے پیغامات حاصل کرتا رہتا ہے تم جوان رہتے ہو اور
جب مختلف قلوب کام کبزی مقام مایوسی اور شک و شبہ
کی برف سے ڈھک جاتا ہے تو تم بوڑھے ہو جاتے ہو۔“

تیرنے والا ہسپتال

آپ اس واقعے یہ اندازہ کر سکتے ہیں کہ ترقی یافتہ
تمدن مالک اپنی قوم کے بچوں اور ان کی اؤں کیلئے کتنی حیرت
انگیز طبی اور تفریحی خدمات انجام دے سکتے ہیں۔ یہ یارک
میں ایک تیرنے والا ہسپتال ہے دنیا بھر میں شہرت اور تمام طبی
ضروریات سے مکمل ایک بڑے سے منزلہ جبر کی صورت میں
جو ایک مشترک معالجاتی مرکز بھی ہے اور کھیل کود کا اسکول بھی
اور سیر و تفریح کی کشتی بھی اور سیرگاہ بھی۔ یہ ہسپتال ہر سال موسم
گرما میں نیویارک شہر کے کم حیثیت بچوں اور ان کی ماؤں کو جو لائی
سے ستمبر تک روزانہ دریا سے بڑے پیر کے لیے لے جاتا ہے
اور بارہ سال سے کم عمر کے والے بچوں کے بیمار بچوں کو
ہوتے ہیں اور جن کو طبی امداد کے ساتھ ساتھ سیر و سفر کی بھی
ضرورت ہوتی ہو، ان کی تمام خدمتوں میں سرگرم رہتا ہے یہ تمام خدمات
معتمد انجام دی جاتی ہیں۔ جن مریض بچوں کو طویل سیر و تفریح
کی ضرورت ہوتی ہے ان کو پورے سیزن موسم کا مکمل
معتمد دے دیا جاتا ہے۔

یہ تیرنے والا ہسپتال شہر سے کام کر رہا ہے۔
روزانہ صبح کو ۱۰ بجے جہاز دارہ ہو جاتا ہے اور وہ یکے اپنی جگہ پر واپس
آ جاتا ہے وہ راستہ میں جہاں جہاں بھی ٹمپ ٹمپ دباں سے مزین
بچوں کو اور ان کی ماؤں کو ساتھ لے لیتا ہے۔ سہ سال کی تا دس
میں یہ چمکا جاتا ہے جو نو بیب لڑکوں کی طبی اور تفریحی خدمات
انجام دے رہا ہے۔ یہ نیا جہاز جو ۱۹۵۷ء میں تعمیر کیا گیا ہے ایک

ہمیشہ جوان رہنے کا طریقہ
جنرل میک آرتھر کے نام سے تو آپ واقف ہوں گے
جنرل موصوف کو فاتح جاپان کہا جاتا ہے اور اس وقت وہ جاپان
پر حکمرانی فرما رہے ہیں۔ آپ کو یہ سن کر تعجب ہو گا کہ جنرل
میک آرتھر جہاں بھی رہتے ہیں ان کی میز پر ان کی آنکھوں کے
سامنے ہر وقت تین چیزیں فریم میں لگی ہوتی رہتی ہیں۔
ایک تصویر جنرل واشنگٹن کی ایک تصویر ابراہیم لنکن کی اور
دو لڑکوں کے درمیان صحت مند رستی اور متقل جواں کا ایک
پیغام ہے۔ جس کا عنوان ہے ”ہمیشہ جوان رہنے کا طریقہ“ اس
کے فلسفیانہ الفاظ اور مفید ترین ہدایتوں سے آپ بھی مستفید ہوں
اور بہت جوانی حاصل کریں۔ الفاظ یہ ہیں:

”زندگی کے کسی خاص وقت کا نام جوانی نہیں ہے
حقیقت میں جوانی دماغ کی ایک حالت ہے خواہش وقت
اداسی کی ایک کیفیت ہے، تخیل کی ایک سمت ہے،
عذبات کی ایک طاقت ہے۔ کم تہمتی اور تذبذب پر دلیری کا
غلبہ ہے، اور تامل و آرام طلبی پر اولوالعزمی اور بھائی سرگرمی
کا فتح ہے۔ کوئی شخص بھی صرف ایک معتمد تعداد سال تک
زندہ رہنے کے باعث بوڑھا نہیں ہوتا۔ توگ صرف اپنے
بلند مقاصد کو ترک کر دینے کے باعث بوڑھے ہو گئے ہیں۔ سال
وقت صرف جلد ہی پر غمخیاں ڈالتے ہیں مگر طبعی جوش کا ترک
انسانی روح میں بھگتیاں پیدا کر دیتا ہے، تپش، اندیشہ،
تک اپنی ذات پر بے اعتمادی، خوف اور مایوسی۔ یہی وہ
لبے لیے سال ہیں جو سر کو جھکا دیتے ہیں اور لٹو وٹھاپانے والی
روح کو مٹی میں ملا دیتے ہیں۔“

”انسان خواہ شہر بر سر کا ہو یا شہر بر سر کا ہر شخص کے
دل میں جیسے جیسے اندر موجود رہتی ہیں۔ بچوں اور اطفال
اشیاء سے محبت، ستاروں اور ستارے صبحی چیزوں اور خیالات
پر ایک میٹھی حیرت زدگی واقعات کے پیچھے کے مقابلہ کا شوق،
نئے نئے والی چیزوں کی تلاش اور زندگی کی مسرتوں کی جستجو۔“

”تم اپنے یقین کی قدر کے تناسب سے جوان رہتے
ہو اور جس قدر شک کرتے ہو اتنے ہی بوڑھے ہو جاتے ہو۔ اسی

گنا قومی الاثر ہے۔ یہ اس طرح تیار کی جاتی ہے کہ جن اندلوں کے اندر پہلے موجود ہوتے ہیں ان میں انجکشن کے ذریعہ انفلوئنزا کا سمی مادہ داخل کر دیا جاتا ہے۔ ان دلوں بڑے پیالے پر اس سے ٹیکہ کا تجربہ ٹیکریوں میں کام کرنے والے مزدوروں پر اور ان لوگوں پر کیا جا رہا ہے جو جنگ سے واپس آئے ہیں۔ لیکن سوال یہ ہے کہ کیا انفلوئنزا کے علاج کے لیے ویکسین ضروری ہے؟

بڑی استانی جی

سے کل میں نے سنا ہے وہ کہتی تھیں حقیقت یہ ہے کہ ہندستان میں اب تک فن کشیدہ کاری پر جتنی کتابیں چھپی ہیں۔ ان میں سب سے زیادہ آسان خوب صورت و ہر دلعزیز اور مقبول عام

فنی کشیدہ کاری

جو کہیں کہ کتاب کے ساتھ بھول بولے اور ڈیزائن آمیزنے کا مکمل سامان موجود ہے، اس کو چھ حصوں میں ترتیب دیا گیا ہے۔ حصہ اول میں کرنے دے پٹے، رومال، نقیص، جھیر، شلوار وغیرہ کے ۷۲ نمونے۔

حصہ دوم میں مختلف ڈیزائن کی شلوار قمیص، جمپیر وغیرہ ۴۷ ڈیزائن۔ حصہ سوم میں میز، پوش، رومال، چادر، کونے وغیرہ کے ۳۶ نمونے۔ حصہ چہارم میں ۱۵ نمونے حصہ پنجم میں کروشیا کا کام ۲۱ نمونے۔ حصہ ششم میں کٹ درک لپٹنے کٹاؤ کا کام۔

اس کے علاوہ موتیوں اور سلسلہ تارے کے کام کے ۲۵ نمونے ہیں۔ تو بوا میں نے ایک جلد بھائی جان سے منگوائی ہے۔ میرے خیال میں تو واقعی ایسی کتاب آج تک نہیں چھپی۔ کسی سہیلی کو کوئی تحفہ بھجنا ہو تو اس سے اچھا تحفہ نہیں ہو سکتا۔

قیمت فی جلد تین روپے علاوہ محصول ڈاک

میلنے کا پتہ

مشہور ایک احسنی، کوچہ تارا چند دہلی

ہے اور دلوں کی جسمانی حقیقتیں ایسی ہیں کہ مرد اور عورت میں فرق واضح رہتا رہے گا۔ ایک فرانسیسی ماہر سائنس نے اہم طبی مسائل کی تحقیقات کے بعد صبح کہا تھا کہ فرق زندہ باد

”کارہی ۱۳“

برطانیہ اور امریکا کے ملتا اب یہ کوشش کر رہے ہیں کہ جنگ کے زمانے میں جتنی طبی اور ادویاتی معلومات حاصل کی گئی ہیں ان کو مکمل ملکی جانچ پڑتال کے بعد شہریوں کے علاج میں استعمال کیا جائے۔ ایک نازدہ اطلاع کہتی ہے کہ نیلا ڈیفینڈ دو کیمیا ساز کارخانے ایک نہایت ہی نادر ذراتی ”مادہ تیار کر رہے ہیں جس کا نام ”کارہی ۱۳“ رکھا گیا اور جو سرطان اور تھیمی ادمن کے علاج میں بہت مددگار ثابت ہو گا۔ ”کارہی ۱۳“ میں ریڈیم کی گرم تابانی اور اشعاع کی خاصیتیں کافی تعداد میں موجود ہیں اور سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ انسان کے جسم میں اس کی رفتار اور عمل کا پورا سلسلہ نوکرائی کی پیٹیوں پر منعکس کر لیا جاسکتا ہے اور زیر مطالعہ رکھا جاسکتا ہے۔ امید کی جاتی ہے کہ اسے کارخانے اس کی پیداوار میں ۵۰ فی صدی اضافہ کر دیا جائے اور جلد ہی اس کی قیمت دس پونڈ فی اونس ہو جائے گی۔ تاکہ معاماتی اور تجرباتی کاموں میں اس کو بے سانی استعمال کیا جاسکے اب کارہی ۱۳ کے ذریعہ اس امر کی خاص کوششیں کی جا رہی ہیں کہ مرض سرطان کے اسباب معلوم کیے جائیں۔ دوسری کیا گیا ہے کہ ذیابیطس کے مطالعہ اور علاج میں بھی یہ جدید ذرات کارآمد ثابت ہوگی۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ اس جھولے سے برآمد کیا ہوتا ہے۔

اندلوں سے انفلوئنزا ویکسین

اب تک انفلوئنزا کے علاج و انسداد کی جتنی کوششیں کی گئیں ہیں ان میں سب سے بڑی اور تازہ ترین کوشش یہ ہے کہ اندلوں سے ”انفلوئنزا ویکسین“ یعنی ٹیکہ کا مادہ تیار کیا جائے آسٹریلیا، کناڈا اور جرمنی افریقہ میں اس ویکسین کی تیاری بڑی مقدار میں شروع کر دی گئی ہے اور اس نئی ویکسین کی ہزاروں ”خوراکیں“ انگلستان کو بھیجی جا رہی ہیں تاکہ لوگوں کو انفلوئنزا سے تحفظ عطا کرے۔ پہلے پہل یہ ویکسین امریکا میں دو سال قبل تیار کی گئی تھی اور وہاں کے طبی حلقوں کا خیال یہ ہے کہ اب تک تیار کی ہوئی تمام ویکسینوں سے یہ نئی ویکسین

سوال و جواب

سوال :- (۱) دسمبر ۱۹۸۷ء کا سال پیش نظر ہے۔

آپ نے مولوی مجیب الدین صاحب لاہور کے سوال کا جواب تو بڑی حد تک صحیح دیا ہے، لیکن میں ان سے اضافہ منزل پہنچے ہوں اور ابھی سے یہ فکر دامنگیر ہے کہ تجرد کی زندگی گزاروں ان لیے کہ جس کے ساتھ کشتی حیات کو منزل تک پہنچانے کی خواہش و تمنا رکھتا ہوں وہ یہیں مل سکتی۔ کسی دوسرے پر نگاہ ڈالنا میرے لیے امر محال ہے۔ اس اعتبار سے میرے نفس کی خواہش بھی تقریباً گئی۔ جو اس صورت میں نفس پر قابو پانے کے لیے تیار اختیار کرنے کا بھی سوال نہیں پیدا ہوتا۔ تنہا یہ میرے لیے آپ کا کیا مشورہ و تجویز ہے۔

۱۔ اکثر لوگ محبت کو ماضی سے تشبیہ دیتے ہیں اگر آپ کا بھی یہی خیال ہے تو ازراہ مہربانی اس ماضی کے باب ملاحظہ فرمائیے تاکہ میں بھی آج ایک ہم خیال کو کہ لیںوں میں شامل کر دوں۔

جواب :- آپ کے مندرجہ بالا سوال کے دو قوں اجزاء کا جواب نہ سے سے طب کے دائرہ عمل میں آتا ہی نہیں، اس لیے کہ طب کی سرحد وہاں ختم ہوجاتی ہے، جہاں انسان کی صحت تندرستی کے خیال کے بجائے کچھ دوسرے معاملات پر گھنٹہ شروع ہوجاتے۔ دسمبر ۱۹۸۷ء کے پرچے میں سے تجرد کی زندگی کو انسان کی صحت کے لیے مفید بتایا ہے اور اس کے وجہ پر بھی وضاحت کے ساتھ اپنے جواب میں روشنی ڈالی ہے۔ اس جواب کو دیکھنے اور برمی حد تک اسے سمجھنے کے باوجود آپ کو یہ فکر دامنگیر ہے کہ تجرد کی زندگی گزارا تو اس کے بعد آپ ہی فرمائیے کہ میں کیا مشورہ دوں؟ آپ لکھتے ہیں کہ جس کے ساتھ کشتی حیات کو منزل تک پہنچانے کی خواہش و تمنا تھی وہ شے نہیں مل سکتی اس لیے میں نے نہ صرف ازدواجی زندگی ہی کا خیال چھوڑ دیا بلکہ کسی دوسرے کو بھی بری نظر سے دیکھنا بھی میرے لیے امر محال ہے۔ بہت خوب انہایت نیک ارادہ ہے۔ لیکن حضرت مجھے اتنا اور کیا کہ اس سلسلے میں طب آپ کی کیا خدمت انجام دے؟

منہج یہ ہے کہ تجرد کی زندگی کے نقصانات سے بچانے کے لیے طب کے پاس تو سوائے ازدواجی زندگی کا مشورہ دینے کے اور کوئی نسخہ نہیں ہے، جس کے متعلق آپ پہلے ہی قسم کھا چکے ہیں اس کے بعد واضح کیجیے کہ ہم اب کس سلسلے میں مشورہ دیں؟ کیا آپ یہ چاہتے ہیں کہ تجرد کی گزارنے کی وجہ سے جو آپ کے نظام جسمانی کو نقصان پہنچ سکتا ہے ہم اس نقصان سے آپ کو بچا دیں؟ میں سمجھتا ہوں اس سلسلے میں بھی ہم آپ کی کوئی مدد نہ کر سکیں گے۔ اس لیے کہ آپ کی صحت پر جسمانی خرابیوں کا اتنا زیادہ برا اثر نہیں پڑے گا جتنا ان نفسیاتی اثرات و خیالات کا جو مطلوبہ شے کے مینہ نہ آنے کی وجہ سے آپ کے دماغ پر ہر وقت مسلط رہتے ہیں۔ یہ نفسیاتی اثرات و پریشاں خیالیاں جب آپ کے نظام ضمیر، قلب، خون کے دباؤ اور نظام عصبی پر براہ راست اثر انداز ہوں گی اور ان کی وجہ سے بعض ایسی علامتوں کا ظہور ہوئے گئے گا جن کا علاج ایک طبیب کے حصہ میں آنا چاہیے۔ مجھے افسوس ہے کہ طبیب اس وقت بھی ان عوامل و علامات کے علاج سے قاصر رہے گا۔ خواہ وہ کیسا ہی حاذق کیوں نہ ہو اور بہترین دوا میں ان علامات کے علاج کے لیے کیوں نہ تجویز کر دے۔ ہاں اگر کوئی حکیم ان تباہ کن نفسیاتی اثرات کو دور کرنے میں کامیاب ہو گیا ہے تو پھر ان جسمانی عوامل کو دور کرنے کے لیے اسے کسی دوائی علاج کی ضرورت پیش نہیں آئے گی۔ وہ خود بخود رفع ہوجائیں گے۔ مندرجہ بالا جواب کے بعد آپ کے سوال کا جواب جزو کا جواب دینے کی ضرورت باقی نہیں رہتی عشق بلاشبہ ایک نفسیاتی کیفیت ہے جس پر غور و فکر کرنا ایک طبیب کا کام نہیں ہے وہ غریب نو صبا میں نے ابھی اور عرض کیا ہے ان جسمانی تخیلوں اور لواض کا بھی علاج نہیں کر سکے گا جو اس جنون عشق کے سبب ایک شخص کو لاحق ہو سکتی ہیں۔ اس لیے کہ ان عوامل کا سبب اس کے جسم کے بجائے نفس میں ہے۔

سوال :- رسالہ ہمدرد صحت ماہ جنوری ۱۹۴۶ء میں تباہی مہین
صاحب کا ایک مضمون دیا بیٹس پر پڑھا۔ نہایت اچھا مضمون
ہے لیکن دیا بیٹس کے اسباب و علاج پر اس دھپس مضمون کو
جتنی روشنی پڑی اتنی غذا کے مسئلے پر نہیں پڑتی جو اس مضمون میں
نہایت درجہ اہمیت رکھتا ہے۔ آپ آئندہ اشاعت میں وہ غذا
لکھیں جن کا شمار کاربوہائیڈریٹس میں ہونا ہے تاکہ ان سے پرہیز
کرا جائے۔ میرے پیشاب میں ٹیٹنی صدی شکہ پائی جاتی تو
میرے مرض کا اندازہ آپ اس سے لگا لیجئے اور اگر آپ اتنی
تجلیف اٹھائیں اور فہرست غذا بھی تفصیل کے ساتھ دے
دیں یعنی یہ بھی بتائیں کہ صبح کے ناشتہ دو پہر کے کھانے اور
شیر کے ناشتہ اور رات کے کھانے میں کیا کیا غذائیں کمانی
چاہئیں تو اور بھی بہتر ہوگا اس سے یہ بھی فائدہ ہوگا کہ
ایسے عام مریضوں کے لیے آپ کے رسالہ میں مکمل طریقہ علاج
مل سکتا ہے۔

میرے عمر ۵۵ سال ہے۔ ہاضمہ اور عام صحت بھی اچھی ہو
میں کدو کی ناشی کی عادت ہے۔ اس کو ایک آدمہ تہہ پیشاب
رہ رہتا ہے۔ ممتد افضل خاں کالابنہ صلیع میانوالی
:- ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ہمدرد صحت کے حلقہ طالعہ
میں آپ باطل نووارد ہیں، اور نہ آپ مجھ سے یہ سوال کرنے کی
اجازت نہ فرماتے۔ ذوری ۱۹۴۶ء کے پرچہ میں صفحہ ۴۴
اور عام پر ایک سوال کے جواب میں میں نے کافی تفصیل کے
ساتھ دیا بیٹس کے اسباب و اصول علاج پر بحث کرتے ہوئے
اگر میں ۱۰۰ نون قسم کی غذاؤں کی فہرست دی ہے وہ بھی جن
دیا بیٹس کے مریض کو پرہیز کرنا چاہیے اور وہ بھی جن کے
تعمال سے اسے کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ اس کے بعد یہاں
اگر کوئی اسی تفصیل سے بتانا تو کچھ تفصیل حاصل ہو وہ پرہیز نہایت
آسانی سے دیکھا جاسکتا ہے۔ البتہ آپ کی خواہش کے مطابق یہاں
میں عام دن کا غذائی پروگرام اس طرح مرتب کیے دیتا ہوں کہ
اس کے بعد غذا سے متعلق آپ کو باطل کہہ سوجا نہیں پڑے گا۔
بس بچہ ارادہ کے ساتھ عمل کرنے کا مشق رہ جائے گا۔ اگر
آپ نشان میں تودہ بھی کچھ بہت زیادہ مشکل کام نہیں۔ اس سلسلے
میں دو تفصیلی پروگرام پیش کیے دیتا ہوں جن میں سے کسی ایک
کو اختیار کیا جاسکتا ہے۔

پروگرام ۱
صبح سات یا آٹھ بجے :- لیوں کا پانی ملا یا ہوا

۱۰۰ یوگھاروں کی بخنی کی ایک یادو پیا لیاں ترش انگور
دو دانہ بادام تین آؤٹ کریم۔ ۱۵ ایسی غوٹانیاں یا
سنگتہ۔

صبح دس یا گیارہ بجے :- لیوں کا پانی
دو پہر مثلاً بارہ یا ساڑھے بارہ بجے :-

سلاو یا ٹاٹ میں لیوں کا عرق ملا کر کھلایا جائے۔ دو برٹے
بجوں کے۔ اب پرینڈر فریج میں۔ کچے ہوئے آلو کریم کے ساتھ
یا سو باجین کی روٹی کے دو ٹوس آلووں کے بجائے استعمال
کیے جائیں

سہ پہر تین یا چار بجے :- لیوں کا پانی۔
چھ بجے شام :- تازہ پھل یعنی سنگتہ آؤٹ
سیب، ناشپاتی، انجیر، خربوزہ، لیکن کھنڈو کا خربوزہ جو بہت
مٹھا ہوتا ہے وہ استعمال نہ کیا جائے۔ خالص دودھ۔ ایک
گلاس پانی میں ایک چمچ لیوں کا رس ملا کر پی لیا جائے۔
۹ بجے شب :- ترکاریوں کی بخنی۔

پروگرام ۲
صبح سات بجے :- ترش انگور۔
صبح آٹھ بجے :- تازہ انٹناس یا ٹاٹ۔ نیم برٹ
انڈا کریم، تازہ سیب یا سنگتہ۔

دس بجے یا گیارہ بجے :- لیوں کا پانی۔
دو پہر مثلاً بارہ یا ساڑھے بارہ بجے :-
۱۰۰ ترکاریوں کی بخنی۔ پورے گیہوں کے آٹے کا بنا ہوا
ایک پاؤ پاؤس کریم دو آؤٹ۔

۱۱ (۲) تازے پھل اور ۱۵ عدد بادام
یا (۳) کچا سلاو اور بھوسی کی روٹی۔
سہ پہر تین یا چار بجے :- لیوں کا پانی۔
چھ بجے شام :- ترکاریوں کا کچا سلاو۔ دو آؤٹ۔
مونگ پھلیاں، سویا بیجز، ٹاٹ یا سادہ آٹلیٹ۔ پالک کا
ساگ۔ کچے ہوئے آلو کریم کے ساتھ۔

نوبے شب :- ترکاریوں کی بخنی۔
نوٹ :- اگر رات کا کھانا شام کے چھ بجے کھایا جائے
تو اس صورت میں دو پہر کے وقت تازہ پھل یا محض ترکاریوں
کی بخنی پنی چاہیے۔ آلو کا استعمال جس طرح بتایا گیا ہو وہ بالکل
بے ضرر ہے ان میں اتنا نشاستہ نہیں ہے جتنا اعلیٰ ہے۔
نوٹ :- لیوں کا پانی بنانے کا طریقہ یہ ہو کہ

جوابات

یہ بیانی پانی میں ایک پورے لمبوں کا رس ملا دیا جائے اور اس پانی کو حسب ضرورت پیتے رہیں۔

نوٹ: اگر تیز کاریوں کی نیند بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ وہ دیر فریج بنیں، کچھ پالک کا ساگ، کچھ قندر، آدھ سیڑھا، اور تین آنہ کی کچیلین لے کر ان میں سبجے پالیاں پانی ڈال کر تباہاں بن کر وہ چل جائیں پھر دبا کر برکاری کا سارا پانی نکال لیں اور اس میں تھوڑا سا نمک ملا کر پی لیں اس کے ساتھ پانی کا خاص طور پر پیاں رکھا جائے اور یہ غذا اچھی صحت جیسا کہ کھائی جائے تاکہ صواب دہن کی آمیزش سے نشاستہ دار غذا بہت جلد ہضم ہو جائے۔

یوم یہ کہ اگر قبض ہو جائے اور اجابت باقی عدہ نہ ہوتی ہو تو اس صورت میں رات کو مشتے آنے آدھ دس آنے بھگو کر اور اس میں نمک کا رس چھوڑ کر چھوڑ دیا جائے اور صبح اس کا آب زلال پی لیا جائے اس سے آدھ دس روز میں اجابت صاف ہونے لگے گی اور پرانے سے پرانا قبض بھی رفع ہو جائے گا۔

سوم یہ کہ اگر موٹے فوجی، نختے، بی فوارہ سے غسل کیا جائے در نہ ویسے ضرور نمایاں ہے۔ نہایت درجہ مفید ہے۔ پہاڑی تھوڑی بہت کھرباہ تفریح ضرور کی جائے۔ نہایتی کا مشغلہ وغیرہ بھی نہایت مفید ہے۔

سوال :- ہمیں جانب آخر کے پچھلے حصہ کے دودھ انٹوں میں اس قدر سفید در دھوتا ہے کہ بیان نہیں کر سکتا۔ یہ دودھ اس طور پر اس وقت ہوتا ہے جبکہ سیال چینے پر استعمال کی جائیں خواہ وہ ٹھنڈی ہوں یا گرم ہوں یا معتدل۔ گویا پانی اور دودھ میرے لیے قطعی حرام ہو گیا ہے۔ خدا ارہمے اپنے قیمتی مشورہ سے بذریعہ ہمدرد صحت منون رہا ہے۔ ایک دانست بھی اسی سلسلے میں نکلوا رہا، جو کہیں تکلیف نہ ہو دیکھی ہے۔

محمد ظفر دانا پور ۱۳۹۲

جواب :- پچھلے سال دانتوں کی خسرانیوں کے متعلق ایک صاحب نے سوال کیا تھا میں نے اس کے اسباب و طریقہ علاج پر براہ جنوری ۱۳۹۲ء کے ہمدرد صحت کے ہفتہ سوال و جواب میں بتا دیا وہ ہم پر کافی تفصیل کے ساتھ روشنی ڈالی تھی معلوم ہوتا ہے کہ وہ پھر آپ کی نظر سے نہیں گزرا۔ اس میں میں نے یہی بتایا تھا کہ دانتوں کی جلد خراپوں اور بیماریوں کا اصل وجہ دیکھنا ہے

ہماری غیر متوازن غذا ہے جس کی وجہ سے خون میں تیزابیت زیادہ ہو جاتی ہے ہم زیادہ میٹھی اور نشاستہ دار چیزیں کھاتے ہیں۔ ہمیں اور ترکاریاں بہت کم کھاتے ہیں اس سے ذیل میں اقلیت کم ہو جاتی ہے اور تیزابیت زیادہ۔ خون کو بہر حال اپنا کیمیائی توازن صحیح رکھنا ہے۔ اس لیے قلعوی حاصل کرنے کے لیے وہ دانتوں اور ہڈیوں کی طرف رجحان کرتا ہے اور وہاں سے تیار رہتا ہے تاکہ ان کے کچھ حصہ کے بعد دانتوں میں ان اجزاء کے کم ہو جانے کی وجہ سے تیزاب پیدا ہونے لگتی ہیں۔ ان میں بیرونی قندیر کے بقول کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے مسوڑے خراب ہونے لگتے ہیں۔ دانت جڑوں پر سے مل جاتے ہیں۔ ان کا ایل ترہ ہے جس کی وجہ سے بسا اوقات دانتوں کی عصبی شاخیں برہنہ ہو کر سخت تکلیف کا باعث بن جاتی ہیں۔

آپ کے ساتھ بھی یہ معاملہ ہوا ہے۔ ان دونوں دانتوں کی جن میں درد ہوتا ہے کوئی عصبی شاخ برہنہ ہو گئی ہے اور وہ سیال چیزوں سے متاثر ہوئی ہے۔ اس کا ذیلی ملاحظہ لوتیہ ہے کہ سرسوں کے تیل میں نمک ملا کر رات کو سونے وقت تمام دانتوں میں عام طور پر اور ان دودھ انٹوں میں خاص طور پر اچھی طرح مل لیا جائے۔ تیل ملنے کے بعد دانتوں کو پاؤں بالکل نہ لگا یا جائے۔ اس کے استعمال سے یقین ہے کہ وہ شاخ قطعاً صحت ہو جائے گی لیکن اگر اس علاج سے بھی سکون نہ ہو اور وہ عصبی شاخ برابر تکلیف دیتی رہے یہاں تک کہ آپ منتقل طور پر بے چین رہیں لگیں تو اس صورت میں دانست نکلوا دینے کے سوا کوئی چارہ کار نہیں۔ آپ اس کے لیے مسک اور قابض معنی بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اس سے بھی آرام ہو جائے گا امکان ہے۔ لیکن یہ آرام بالکل وقتی نوعیت کا ہوگا خواہ کسی منہ سے ہو یا دانست نکلوا دینے کی وجہ سے۔ اگر علاج تو اس کا اس وقت ہوگا کہ جب آپ اپنی غذا صحیح کر لیں اور سبز پالیاں کھیں اور دودھ کے استعمال کو اپنے لیے لازماً لیں گے۔ در نہ عین ممکن ہے کہ کل دوسرے دانتوں کی بھی شاخیں برہنہ ہو جائیں۔ اور معالج و دندان انھیں بھی نکلے گا مشورہ دے دے۔ یہ تو آپ کا اپنا ہی تجربہ ہے کہ اگر دانست نکلوا دینے کے بعد آپ کی تکلیف بدستور باقی ہے سمجھتا ہوں اس سلسلے میں جو کچھ مشورہ دیا جا سکتا تھا وہ لے چکا ہوں۔ اب جنوری ۱۳۹۲ء کے پرچے میں جو

میں نے دانتوں کے علاج سے متعلق دیا ہے اسے بھی ضرور دیکھ لیں۔

سوال :- میں نہایت ممنون ہوں گا اگر آپ ہمدرد صحت کی آئندہ اشاعت میں مندرجہ سوال کا جواب اپنے وسیع علم و تجربہ کی روشنی میں مناسبت فرمائیں۔

عصبی علاج کے لیے کون کون سے طریقے اختیار کئے جاتے ہیں۔ نیز ہندستان میں جو اس علاج کے ماہر و اکثر ہیں ان کے بچے اور نام کیا ہیں؟

واقعہ یہ ہے کہ میرے ایک دوست جو میرے ساتھ ہی ایل۔ این بی کلاس میں ہیں کچھ بکھلاتے ہیں۔ ان کی عصبی کمزوری کا یہ عالم ہے کہ کسی دوسرے کی موجودگی میں خاص طور پر کسی بابرعب شخصیت کے سامنے تو وہ بالکل ہی نہیں بول سکتے وہ اس قدر پریشان ہو جاتے ہیں کہ انھیں دیکھ کر ہر مارتے آتا ہے۔ آپ کی عین لوازش ہوگی اگر اس بارے میں آپ اپنی قیمتی رائے سے متفیض فرمائیں گے۔

خریدار :- ۲۴ مسلم یونیورسٹی ہل گلڈھ

جواب :- عصبی امراض کا کوئی لکھنؤ صاحب طریقہ علاج نہیں ہو کہ میں آپ کے سامنے اس کی تفصیل بیان کر دوں۔ ہر وقت کے لیے جو طریقہ مناسب ہوتا ہے اسے اختیار کر لیا جاتا ہے۔ عصبی امراض و وطرت کے ہو سکتے ہیں ایک عضوی اور دوسرے فعلیاتی۔ مثلاً سبکے پن میں یہ دونوں سبب پائے جاسکتے ہیں اگر کسی شخص کا بکھلا پن عضوی نوعیت کا ہے تو اس کا علاج ایک طبیب یا سانی کر سکتا ہو۔ وہ اس کے لیے مناسب قسم کی عضلاتی ورزشیں اور کچھ دواؤں کی مالشیں تجویز کر سکتا ہے۔ لیکن اگر اس کے بکھلے پن کا سبب فعلیاتی ہے تو اس صورت میں مقامی ورزشیں اور دواؤں کی مالش اتنی زیادہ مفید ثابت نہیں ہوں گی جتنا اصلات خیال اور توجہ کے ذریعہ علاج کرنا۔

آپ کے دوست کے سلسلہ میں ایسا معلوم ہوتا ہے کہ قوت گریابی سے متعلق جو عضلات میں ان میں پیدائشی نقص ہے۔ اس نقص کی وجہ سے وہ بچپن سے بکھلاتے ہوں گے چنانچہ جب بڑے ہوئے اور بکھلانے کی وجہ سے اپنے مافی الضمیر کو ظاہر کرنے میں انہیں سخت وقت و رکاوٹ محسوس ہوئی تو وہ دوسروں کے سامنے بات کرنا سے گھبرانے لگے اور ایک قسم کے عصبی دباؤ میں مبتلا رہنے لگے اس سے ان میں اعصابیت پیدا

ہو گئی اور لہجہ ہر چوڑے جڑے کے ساتھ بولتے ہوئے گھبرانے لگے۔ جب صورت حال یہ ہے تو ان کا کبھی عضوی و فعلیاتی دونوں قسم کا بے اور اس لیے نہایت آسانی سے علاج پذیر نہیں ہو سکتا۔ ان کے علاج کے لیے ایسے معالجی ضرورت ہے جو بیک وقت طبیب بھی ہو اور ٹیکر بھی تاکہ وہ وقت کو پانی کے عضلاتی نقص کو بھی دور کر کے اور فعلیاتی اثرات کی بناء پر جو اعصابیت (نروسٹس) ان میں پیدا ہو چکی ہو، کو تپ اور فعلیاتی اشارات کے ذریعہ نہایت حکمت سے اسے بھی دور کرے۔ اور یہ اسی وقت ممکن ہو سکتا ہے جب مریض کچھ عرصہ اپنے معالج کی ذاتی نگرانی میں رہے۔ میرے علم میں تو ہندستان میں عصبی امراض کے سلسلے میں نہ کوئی پرائیویٹ ہسپتال ہے اور نہ حکومت نے کوئی ایسا سینٹر قائم رکھا ہے۔ قدرتی علاج کا جو ہسپتال پونا میں ہے اسے بھی دیکھنا ہے۔ انوسر سے کہ وہاں کے طریقہ علاج و انتظام نے مجھے بالکل پسند نہیں کیا جو کچھ اس کے متعلق ہمارے علم میں آیا تھا فی الواقع اسٹیم سے دلہا نہیں پایا کہ میں وہاں بے کام مشورہ دے دوں۔ اگر وہ عام مہمانی کا ذریعہ میں مبتلا ہوں تو اس کی طرف انہیں بہر حال توجہ کرنی چاہیے۔ اور علاج کے لیے کسی ہوشیار معالجی طبیب یا معالج سے رجوع کریں۔ جن خطوط پر ایسے مریضوں کا علاج کیا جانا چاہیے اس کی نشان دہی میں نے یہاں کر دی ہے۔ ان سے مریض و معالج دونوں فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

سوال :- ایک سوال کرنا چاہتا ہوں ازراہ کرم آئندہ پرچے میں اس کا جواب شائع فرما کر ممنون فرمائیے۔ سوال یہ ہے کہ میں نو برس کی عمر سے پان کھاتا ہوں۔ تبا کو بھی کثرت سے کھاتا ہوں۔ تبا کو میں مصدت رساں چیز کیا ہے؟ کیا اس کا شمار ضعیفیت و سکرات میں کیا جاتا ہے؟ اگر نہیں تو اس صورت میں اسے مضرت صحت جانا مجموعہ نہ ہوگا۔

رام نرائن کا پتہ خریداری شہر

جواب :- تبا کو نوشی خواہ پان میں کی جاتے یا بکھرتے کے ذریعہ بہر حال نقصان دہ ہے۔ سہ ماہہ جنور می سلسلہ کے ہمدرد صحت کے بہرہ سوال و جواب میں کافی روشنی ڈالی جا چکی ہے۔ اسے ملاحظہ فرمایا جائے۔ اس کے علاوہ سبکے پن ہی میں تبا کو نوشی کے مضرات پر دو مضامین بھی بہرہ دہم کے چھپ چکے ہیں موقع ہو تو انھیں بھی ضرور دیکھ لیجیے۔ اس کا شمار سکرات؟

منشیات میں تو نہیں ہوتا اور نہ اُسے شراب، بھنگ، چرس اور اینوں کے زمرے میں شمار کیا جاتا ہے، لیکن اس کے یہ معنی نہیں ہیں کہ جس چیز کا شمار منشیات میں نہ ہو اسے بہر حال معید ہونا چاہیے۔ مثلاً زہری کو لے لیجے۔ اس کا شمار منشیات میں ہے۔ مسکرات میں۔ کون شخص ہو گا جو اسے انسان کے لیے مفید بتائے گا؟ مگر کو بھی ایک فہم کا زہر ہے۔ زیادہ سے زیادہ مہاکو کا استعمال علاج الامراض میں دوا کے طور پر کیا جاسکتا ہے لیکن اس کا مادہ استعمال تو سخت نقصان دہ ہے۔ یہ تو انسان کی بڑی خوش قسمتی ہے کہ جسم کو خدا نے کچھ ایسا بنایا ہے کہ وہ مضرات رساں چیزوں کے نقصان کو اندر ہی اندر داخل کر لےتا رہتا ہے اور اس فہم کے زہروں کے لیے تریاق پیدا کرتا رہتا ہے۔ تاکہ انسان بلا لٹ، سے بچ سکے لیکن اگر زہروں کی اتنی ٹھوڑی مقدار انسان ہمیشہ کھاتا ہے کہ جس سے وہ ایک مرتبہ ہلاک۔ دسے تو رفتہ رفتہ اس کا جسم مسموم ہو سکتے تو چہرہ کی طرح نہ پڑ سکے گا۔ ایک روز جسم کے مقابلہ کا زور ٹوٹ جائے گا اور اس زہر کے نقصانات صاف طور پر مختلف بیماریوں اور تکلیفوں کی صورت میں ظاہر ہونے لگیں گے۔ بے وہ اب تک بے ضرر رہو کر ستمناں کر رہا تھا۔ اس سلسلے میں جو بڑی سلسلہ کے پرچہ میں مہاکو کے جواز و عدم جواز پر میں نے جو کچھ لکھا ہے اسے ضرور دیکھ لیتا۔

سوال بعض لوگوں کا خیال ہے کہ انسان چاہے تو غذائے ذریعہ سے لڑکی یا لڑکے کی پیدائش اپنی مرضی کے مطابق کر سکتا ہے۔ کیا ان لوگوں کا یہ خیال صحیح ہے؟ آپ کی اس مسئلے میں کیا رائے ہے۔ بعد وصمت کے صفحہ سوال و جواب میں اس پر بھی کچھ روشنی ڈالیں۔ نہایت ممنون ہوں گا۔

انیس الرحمن بریلی۔

یہ کوئی نیا مسئلہ نہیں ہے بلکہ پُرانا اور بہت فرسودہ۔ دنیا کا شاید ہی کوئی مہذب ملک ایسا ہو جہاں اس مسئلہ میں بس آزمائشی نہ کی گئی ہو۔ البتہ غذا کے ذریعہ رحمہ مادر میں لڑکی یا لڑکا پیدا کرنے میں قدرت حاصل کر لینا ذرا شے پیرایہ میں ہی پرانے خیال کا اظہار ہے۔ اب تک دواؤں اور جڑی بوٹیوں اور تونہ گندوں سے کام لیا جاتا تھا، اب غذا سے بھی کام لے لیا گیا ہے۔

اب تک کیا معاشی اور عامی اور کیا سائنس دان سب ہی کے تجربات کا نتیجہ صفر رہا ہے۔ بہت ہی کم ترقی ہوئی ہے۔ زیادہ تر قیاس آرائیوں پر دار و مدار رہا ہے جو اکثر و بیشتر باطل غلط

نہیں۔ جہاں تک سائنسی فنک حقائق کا تعلق ہے ہم نے ابھی تک فی الواقع ابتدا بھی نہیں کی ہے۔ البتہ بعض سائنس دانوں کا خیال ہے کہ غذائی کیمیائی تغیرات کہ ہم مادر میں زودادہ کے تعین و تشخیص میں ایک حد تک کچھ دخل ہے۔ لیکن وہ انہیں میں یقین کے ساتھ کچھ نہیں کہہ سکتے۔ انہوں نے حیوانات پر تجربات کا سلسلہ شروع کر دیا۔ بعض جالازوں کو خاص قسم کی خوراک پر رکھا۔ کچھ نتائج بھی برآمد ہوئے لیکن انہیں فیصلہ کن اور حتمی نہیں کہا جاسکتا۔ معلومات تو اس معاملے میں اس قدر محدود ہیں کہ ہم تو یہ بھی نہیں بتا سکتے کہ زودادہ کا تعین ہوتا کس وقت ہے۔ عین استقرار حمل کے بعد یا بعد میں یا یہ کہ اس کا تعین کرم منوی کرتا ہے یا بیضہ انات۔ البتہ ہم فقط اتنا کہہ سکتے ہیں کہ ابتدائی چند رفتوں تک بچے کی جنس کے متعلق کچھ نہیں معلوم ہو سکتا۔ یہی وجہ ہے کہ بہ زہر سے میں رہتے ہیں اور یہ بھی نہیں بتا سکتے کہ تعین جس ہوتا کس وقت ہے؟ عین استقرار حمل کے موقع پر یا کسی وقت بعد میں۔ عین ممکن ہے کہ خون کی وہ نالی جس کے ذریعہ ماں بچہ کے جسم کو اپنے خون سے پرورش کرتی ہے، اس میں کچھ ایسے کیمیائی اجزاء شامل ہوں جو تعین جنس میں حصہ لیتے ہوں۔ بہر حال ہم اس کے متعلق بھی یقین کے ساتھ کچھ دیا دہ نہیں کہہ سکتے اس لیے کہ اس کے متعلق بھی ہم کچھ زیادہ تفصیل سے نہیں معلوم۔ زیادہ سے زیادہ ہم اس کی امکانی حیثیت مان سکتے ہیں اور بس۔

ہاں کیڑے مکوڑوں کی دنیا نے مدت ہوئی کہ اس مسئلہ کا حل ڈھونڈ لکالا ہے۔ مثلاً ایک شہد کی مکھی ہی کو لے لیجیے۔ لاکھوں سال گزرے کہ انہوں نے جنسی تعین پر قدرت حاصل کر لی اور ان کے لیے اس سے زیادہ کوئی اور سہل مسئلہ ہی نہیں بلاشبہ ابتداء آفرینش میں انہیں بھی یہ مسئلہ پیش آیا ہو گا۔ لیکن قدرت نے اپنی مصالح کے پیش نظر انہیں۔ اس کا سا بنادیا اور اب شہد کی مکھیاں زودادہ اور ملکہ اپنی حسب نشا پیدا کر سکتی ہیں۔ زودادہ مکھیاں جن کے سپرد مکھی بچوں کی دیکھ بھال ہوتی ہے، انہیں معلوم ہوتا ہے کہ کس طرف اور کیا کھلانے سے ایک بچہ نہ بنے گا۔ اور کیا کھلانے سے مادہ اور کیا کھلانے سے ملکہ۔

جس وقت مکھی انڈے دیتی ہے اور وہ ترقی کر کے اس مرحلے میں داخل ہوتے ہیں کہ انہیں غذا دی جائے تو یہ پرورش

سبز ترکاریوں کے صحیح طور پر پکانے کا طریقہ یہ ہے کہ سبزی کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر ڈالیے۔ پھل پھل پھل دیکھئے۔ پھر کوئی آدھی بیالی جام کے برابر پانی ڈال کر اسے چولہے پر چڑھا دیکھئے۔ ٹھنکنا کھلا رکھئے۔ اس میں سوڈا وغیرہ بالکل کچھ نہ ڈالیے اور تقریباً بیس منٹ تک پکے دیکھئے۔ درمیان میں چمچے سے کبھی کبھی ہلائیے تاکہ جلنے نہ پائے جب پک جائے تھوڑا سا خالص گھی یا مکھن اس میں ڈالیے۔ لیجئے سبزی تیار ہوگئی۔ اس طرح پکانے سے ترکاری کے غذائی اجزاء بالکل نہیں ضائع ہوتے اور وہ لذیذ بھی ہوتی ہے۔ شروع میں آپ کو اتنی اچھی نہیں معلوم ہوگی اس لیے کہ آپ اب تک اس میں بہت زیادہ مکھن مرچیں ملا کر کھانے کی عادی رہی ہیں۔ ہاں تھوڑا سا لپسا ہوا شامک آپ بھی اس میں ڈال سکتی ہیں۔

سوال :- مجھے معلوم ہے کہ آپ اس قسم کی دوائیں جیسے کہ ایم۔ اینڈ۔ بی۔ بی پسند نہیں کرتے لیکن میں یہ محسوس کیے بغیر نہیں رہ سکتا کہ ان دواؤں کی افادیت بھی بعض مرتبہ مجسمہ بن کر سامنے آجاتی ہے۔ ابھی حال ہی میں میری ہ سالہ بچی جس کا گلہ آ رہا تھا اور لوٹلوٹن بھی بڑھے ہوئے تھے کان کے درد میں مبتلا ہوگئی۔ غالباً اسے موٹر میں ہوا لگی۔ میں اسے ڈاکٹر کے ہاں لے گیا۔ ڈاکٹر نے دیکھتے ہی۔ ایم۔ اینڈ۔ بی کی ایک چھوٹی دیکھ دی۔ دوا کا دینا تھا کہ بس جیسے جادو ہو گیا۔ اس نے بچی کی تکلیف اور بچہ جینی کو اسی لمحہ رفع کر دیا۔ میرے خیال میں تو ایسی ناگہانیوں میں اس قسم کی مفید دوا استعمال کرتے ہیں کوئی مضائقہ نہیں۔ آپ کا کیا خیال ہے؟

منور احمد خاں نجیب آباد

جواب :- دیکھئے پہلے تو آپ اپنے ذہن سے اس غلط فہمی کو دور کر دیجئے کہ مجھے دواؤں سے نفرت ہے۔ میرا تو اس پر ایمان ہے کہ اللہ تعالیٰ نے یہ طرح طرح کی جڑی بوٹیاں مختلف اثرات و خواص لیے ہوئے بیکار نہیں پیدا کیں۔ ان میں انسان کے لیے بیماریوں کے بچنے اور صحت یاب ہونے کے خواص پائے جاتے ہیں۔ اب یہ خود انسان کا کام ہے کہ صحت یاب ہونے کے بجائے وہ ان سے بیماریاں لانے کا کام لیتا ہے۔

یہ واضح رہے کہ میں اس اصول علاج کا قطعی طور پر

رہنے والی مکھیاں انھیں معمولی غذا دینی شروع کر دیتی ہیں لیکن ان میں سے بعض کو وہ ایک خاص قسم کی غذا دیتی ہیں جس کے اثر سے وہ مکھیاں ملکہ بن جاتی ہیں اور بعض کو وہ ایک دوسری قسم کی خاص غذا دیتی ہیں جس کے اثر سے نہ وہ ملکہ بن جاتے ہیں۔

لیکن انسان کو فطرت الہی نے یہ راز بھی تک نہیں بتایا۔ غالباً ان کی اس میں بہتری ہے کہ وہ متین خنس کے معاملہ میں باطل بے اختیار رہے دراز اب تک قدرت اپنی اس اشرف المخلوقات کو اس راز کے علم سے محروم نہ رکھتی۔

سوال :- میرے بچوں کو سبز ترکاریاں بالکل پسند نہیں۔ اور میرے پاس ان کی اس ناپسندیدگی کا کوئی علاج نہیں۔ مشکل یہ ہے کہ جب میں خود چھوٹی مٹی تو مجھے بھی سبزیاں اور ترکاریاں پسند نہیں تھیں اور اب بھی ان کے متعلق کچھ زیادہ پروا نہیں کرتی تھی۔ لیکن جب سے ہمدھت میں ان کے افادیت کے متعلق معلوم ہوا ہے میں تو اب کھانے لگی ہوں۔ اسی سلسلہ میں ایک سوال پوچھتی ہوں وہ یہ کہ کیا واقعی یہ ترکاریاں وغیرہ ہمارے لیے اس قدر ضروری ہیں؟ میں تو بہت سے بچوں کو دیکھتی ہوں کہ وہ ترکاریوں کو ہاتھ بھی نہیں لگاتے لیکن پھر بھی خوب تندرست ہیں؟

سر لا دیوی بی۔ اے میرٹھ

جواب :- افسوس ہے کہ میں آپ کی ہاں میں ہاں نہیں ملا سکتا جہاں تک میرا علم کام کرتا ہے مجھے تو تازہ سبزیوں کا بدل آج تک معلوم نہ ہو سکا۔ خواہ انھیں صحیح طریق سے پکا کر کھایا جائے یا کچا سلاڈ کی شکل میں بہر حال ان کا استعمال صحت کے قیام اور جسم کی قوت برداشت کو قائم رکھنے کے لیے ضروری ہے۔ آپ کے بچوں کی سبز ترکاریوں سے ناپسندیدگی بہت کچھ آپ سے لی ہوئی ہے۔ طبی نہیں معلوم ہوتی۔ آپ ان کے سامنے شروع ہی سے سبزیاں دل چسپی کے ساتھ کھاتیں تو وہ بھی ان میں دل چسپی لیتے۔ آپ خود جب بھی کھاتی ہوں گی نہایت تھوڑی دلی کے ساتھ کھاتی ہوں گی بچوں پر اس کا اثر لازمی طور پر پڑنا چاہیے تھا۔ اب یہ کیجئے کہ آپ خود نہیں لطف لے لے کر کھاتے ہیں وہ بھی آپ کی نقل کریں گے۔ نہیں صحیح طریق پر پکانے کے نہایت سلیقے سے بچوں کے سامنے لائیے اور شروع میں بہت تھوڑی تھوڑی دیکھئے۔

فائل نہیں جو انسان کے ایک ایک عضو کو پورے جسم سے ایک علیحدہ نئے سمجھ کر کیا جاتا ہے۔ اور علاج کرتے وقت پورے نظام جسمانی کا من حیث اکل لحاظ نہیں رکھا جاتا۔

مجھے آپ کے جذبات کا پورا پورا لحاظ ہے میں خود بھی ایک بچے کا باپ ہونے کی حیثیت سے آپ کے ان نازک احساسات کا اور ایک کر سکتا ہوں جو کان کے درد میں بچے کے تڑپنے پر ایک شخص کے ہوسکتے ہیں اور کسی دوا کے دینے ہی جب بچے کی تکلیف و بے قراری دور ہو جاتی ہے تو کس طرح ایک باپ کا دل اس بچہ کو دوا کے لیے شہر گزارے کے جذبات سے بے نیاز ہو جاتا ہے لیکن میں ساتھ ہی نہایت سنجیدگی سے کچھ ایسے آگے بھی سوچنا چاہتا ہوں جو جسم انسانی میں جہاں کہیں بھی کوئی تکلیف ہوتی ہے وہ مقامی نہیں ہوتی کہ فقط اسی سے متعلق درد پر سوچ ہی جاتیں وہ تو کسی حصہ جسم کے فوری دیکھاؤ کی نشان دہی کرتی ہے خطہ کی گھنٹی کا کام دیتی ہے گویا وہ ایک سرخ روشنی ہے جو کس خطہ کی طرف سے آگاہ کر رہی ہے۔ میں جانتا ہوں کہ دوا اہم اندلی ہض اوقات نہایت موثر ثابت ہوتی ہے لیکن ہم یہ ضرور دیکھ لینا چاہیے کہ کہیں یہ دوا یا اسی قسم کی دوسری دوا نہیں جن کے معجزہ نما فوری اثرات کا بہت زیادہ فائدہ اور اپنی جارہے فوری طور پر ہماری تکلیف کو رفع کرنے کے ساتھ ساتھ خطہ کی انتہائی سرخ روشنی کو تھیں دھماکے ہیں کہ ہم بے خبر ہو جائیں اور اصل بیماری و خطہ کو نہ دیکھ سکیں کی وجہ سے مزید تکلیف و عوارض کا شکار ہوں آپ کی جتنی کے سلسلے میں دونوں صورتیں ہو سکتی ہیں۔ یہ بھی کہ موٹر میں ٹھنڈی ہوا کا اثر کان پر ہو گیا ہو اور یہ بھی کہ وہ کسی دوسری خوفناک اندرونی تکلیف کا پیش کردہ ہو یہ صورت عام طور پر اس وقت ہوتی ہے جب پہلے ہی سے ساری کاسلہ صحت رہا ہو آپ کی جتنی کے سلسلے میں مجھے یہ اندیشہ ہی وجہ سے ہوا کہ اسے اس سے قبل نوٹس کی تکلیف رہ چکی ہے۔

مجھے ایم ایبلی، دو ایبلیٹین وغیرہ سے کوئی ذاتی یا شخصی عداوت و دشمنی نہیں یا ان دواؤں کے خلاف میں نے کوئی مستقل محاذ قائم نہیں کر رکھا ہے کہ لوگ مجھے ان کے خواہشات کو قائل کرنا چاہتے ہیں۔ میں نے پورے سلفا گروپ پینسلین وغیرہ کا پورا الطرح خوب اچھی طرح دیکھا ہے اور میں خوب جانتا ہوں کہ یہ دوائیں ہیں کیا اور کہاں انھیں استعمال کرنا چاہیے اور کہاں نہیں؟ میری وحشت کی انتہا نہیں رہتی جب میں ان دواؤں کے استعمال میں بڑے بڑے ڈاکٹروں کو نہایت غش غلیظاں

کرتے دیکھتا ہوں۔ یہی وجہ ہے میں ان دواؤں کو خطرناک سمجھتا ہوں کہ ان سے فائدہ کم لوگ اٹھاتے ہیں اور نقصان زیادہ۔ نفیس مرض میں اس میں بڑی ہوشیاری سے کام لینا چاہیے اور اس حقیقت سے کسی وقت بھی آنکھیں نہیں بند کر لینی چاہئیں کہ ہمیں کسی علامت مرض کو متعلقہ مرض نہیں سمجھ لینا چاہیے۔ تاکہ علاج کرتے وقت ہم کو ایسی غلطی نہ کر بیٹھیں جس کا تیز وہ ہمیں بعد میں زیادہ خطرناک صورتوں میں جکڑتا رہے بہت مرتبہ لیا جاتا ہے کہ اس قسم کی تیز دوا کھانے سے ایک تیز ہی مرض اس طرف چلا جاتا ہے جیسے کسی ہوا ہی نہیں تھا لیکن بعد میں اس سے دواؤں خریدی ہوئی صحت کے ہاتھوں مار بار دن پر لاتا ہے۔

بقیہ مضمون اس کی وجہ سے ہندوستانی فوج میں جو طبی ماہرین اور طبی خدمات کا عملہ ہے اس سے پورا پورا فائدہ اٹھایا جائے اور اس کے جدید ترین تجربات کو ضائع نہ ہونے دیا جائے۔

دہلی کو ایک مثالی مرکز بنانا اس خیال سے کہ صوبوں میں اس ایجنٹ پر عمل کرنے میں مختلف ادبام و تقورات کے باعث انتشار نہ پیدا ہو کیٹی یہ تجویز پیش کرتی ہے کہ دہلی کو صحت عامہ کے تمام تجربات کا ایک مثالی مرکز اور بہترین صحت و صناعی کا ایک نمونہ بنا دیا جائے۔ یہی یاد رکھنا چاہیے کہ زمانہ جنگ کے بعد شہری تعمیر و توسیع اور صحت و تغذیہ کی اسکیموں کا ایک مستقل مرکز قرار دیا جا چکا ہے یہ حقیقت کہ ڈاکٹر گریٹھ سروس اور طبی اشاف کے فنی ارکان کا سینڈ کوآرگرہمی دہلی ہی میں سے کیٹی کے سامنے دہلی کو صحت عامہ کے تمام کاموں کا نمونہ بنادینے کا ایک بنیادی سبب پیش کرتی ہے تاکہ ان لوگوں سے اس اسکیم کی ترقی میں پوری خدمت لی جاسکے۔ خود صوبہ دہلی کے لیے ایک جدا گانہ ہیلتھ آرگنائزیشن قائم کیا جائے گا جس کا ناظم دہلی پراڈیکٹل ہیلتھ بورڈ ہوگا اس میں منتخب نمایندوں کے علاوہ مقامی اداروں کے نمائندے بھی ہوں گے۔ دہلی کے چیف مکنشس اس بورڈ کے پہلے صدر ہوں گے اور بعد میں ایک غیر سرکاری صدر منتخب کر لیا جائے گا۔

ہیلتھ سٹرکچر کے اخراجات اس طرح پورے کیے جائیں گے کہ شہروں کی بیوٹیلیٹیاں ۲۱ ویں صدی اور دیہاتی ادارے ۱۲ ویں صدی رقم جیا کریں گے اور باقی رقم مرکزی حکومت ادا کرے گی۔

پورے اخراجات کا اندازہ یہ ہے کہ ۶۲ کروڑ روپیہ ابتدائی حشر رج اور ۵۰ کروڑ روپیہ سالانہ مسلسل حشر رج۔

عورتوں کی ورزشیں



ورزش ۱۔ بالکل سیدھی کھڑی ہو جائیں اس طرح کہ دونوں ہاتھ پہلوؤں پر رہیں جیسا کہ شکل ۱ سے ظاہر ہے۔ اس کے بعد پھر دونوں بازوؤں کو شانوں کے متوازی اندر سانس لیتے ہوئے اٹھائیں۔ پھر آہستہ آہستہ بائیں سانس نکالتے ہوئے ہاتھوں کو نیچے لے آئیں شروع میں ہر مرتبہ کریں اور پھر رفتہ رفتہ دس مرتبہ تک کر لیں۔ اس ورزش سے بالائی حصہ جسم اور سینہ کا نشوونما ہوگا۔



ورزش ۲۔ اس ورزش میں بھی ورزش ۱ کی طرح سیدھا کھڑا ہونا اور اسی طرح دونوں بازوؤں کو شانوں کے متوازی اٹھانا ہو۔ اس طرح کہ ہاتھوں کی پھیلیوں کا ٹچ نیچے کی طرف رہو اس کے بعد دونوں بازوؤں کو چھوٹے چھوٹے دائروں میں ہر مرتبہ گردش دیں جیسا کہ شکل ۲ سے ظاہر ہے۔ اور ہاتھ نیچے گرا دیں۔ اس کے بعد پھر دوبارہ دونوں ہاتھ اسی طرح شانوں کے متوازی اٹھائیں اور اب کی مرتبہ دونوں بازوؤں کو چھوٹے چھوٹے دائروں میں ہر مرتبہ الٹی طرف گردش دیں۔ یعنی پہلی مرتبہ اگر گردش کی ابتدا سانس کی جانب سے ہوئی تھی تو دوسری مرتبہ پشت کی جانب سے ہونی چاہیے۔

ب۔ صدر جاذبہ اور کارڈیو مفلوات لٹے پر گئے۔ اور ہندستان کی پالیسی و صحیح طور پر کی جائے گی جس سے سوسائٹی کی تباہی و بھیم بہت حد تک مفید اور عورتوں کا نتیجہ ہیں۔ اسی کے ساتھ یہ بھی صحیح ہے کہ کئی عوامی تفریح پر بھی ہے انہوں نے تشویش و بے چارگی کا دور دورہ بھی کھول دیا ہے اور یقیناً اس کے نتائج انکار اور سفارشات بہ لحاظ سے صحیح نہیں ہیں۔

کینسر کے افکار اور سفارشات پر ایک مفصل تنقید کی ضرورت ہو۔ بالخصوص ایسی طبوں کے متعلق اس سے اپنی رپورٹ کی سرسری جلد (سفارشات) کے ابواب ۲۳ و ۲۴ میں جو بحث کی ہے وہ ان طبوں کے حاملین کے لیے نہ صرف دعوت غور و فکر ہے بلکہ دعوت عمل بھی ہے۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ طب جدید کے علم برداروں میں طب قدیم کے متعلق جو غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں انہیں دور کیا جائے تاکہ علاج معالجہ اور حفظ صحت کی ایسی اسکیم بنائی جاسکے جو ہندوستان کے مخصوص حالات و مطابق ہو کئی نے اپنی سفارشات اور اسکیم میں اپنی طرف سے تو علاج معالجہ کے ایسی طریقوں کو نظر انداز کر دیا ہے، البتہ عمومی مخالفت اور ذمہ داری سے بچنے کے لیے اتنی سفارش ضرور کر دی ہے کہ صحت عامہ کا انتظام کرنے والے اعلیٰ اہل دین نے علاج معالجہ کے ایسی طریقوں کی کیا پوزیشن ہے، اس سوال کو صوبائی حکومتوں پر چھوڑ دینا چاہیے۔ کئی کی رائے ہو کہ

ورزش ۳۔ حسب ورزش ۱ سیدھی کھڑی ہو جائیں اور دونوں بازوؤں کو شانوں کے متوازی اٹھائیں۔ اس کے بعد دائیں جانب جھکیں اور بائیں ہاتھ کو سر پر سے گزرا کر اس سے کان کی لو کر کے پکڑ لیں۔ پھر بائیں جانب جھکیں اور دائیں ہاتھ کو سر پر سے گزرا کر اس سے کان کی لو کر کے پکڑ لیں۔ یہ حرکات آہستہ آہستہ کر لی جائیں جسم کو جھٹکا نہیں دینا چاہیے۔ اس ورزش سے بازوؤں اور پہلوؤں کے عضلات پر اثر پڑتا ہے اور وہ مضبوط ہو جاتے ہیں۔



ورزش ۴۔ حسب ورزش ۱ سیدھی کھڑی ہو جائیں۔ اور دونوں بازوؤں کو شانوں کے متوازی اٹھائیں۔ اس کے بعد بالائی حصہ جسم کو پھلے دائیں جانب موڑیں۔ پھر بالکل بالکل بالے میں حرکت رہے گا اور ہاتھوں کی پوزیشن مرنے کے ساتھ بالکل وہی ہو جاتی چلیے گی جیسی کہ شکل ۴ میں دکھائی ہے۔ یہ ورزش شروع میں ہر مرتبہ اور بعد میں ہر مرتبہ تک کی جاسکتی ہے۔ اس ورزش سے کمر اور بالائی حصہ جسم میں ایک گورنچک پیدا ہو جاتی ہے۔



ورزش ۵۔ حسب ورزش ۱ سیدھی کھڑی ہو جائیں۔ شروع میں ہاتھوں سے کسی چیز کا سہارا لے لیا جائے۔ اس کے بعد اسی طرح اکڑوں میں بیٹھا جائے جس طرح شکل ۵ میں دکھایا ہے اور پھر اسی طرح

علم جہین، دایہ گری وغیرہ علوم و فنون طب کی ترقیوں کا ذکر شان دار الفاظ میں کیا ہے اور اپنی تائید میں ”انڈین میڈیکل گزٹ“ کے مضمون کا اقتباس بغیر کسی حوالے کے دیا ہے۔ اس کے بعد علوم و فنون کے جغرافیائی تصور کی مذمت نامحاشا انداز میں کی ہے۔ آخر میں چین، جاپان اور روس وغیرہ ممالک میں مقامی طریقہ ہائے پر بندشوں اور ان کے غیر مستند ہونے کا ذکر کیا گیا ہے۔ ہم نہیں سمجھ سکتے کہ کمیٹی اس طریقہ استدلال سے کیا بات ثابت کرنا چاہتی ہے اگر وہی طریقہ ہائے علاج سے اس کی مراد جہلا اور ناواقف فن لوگوں کے چھکلوں اور ٹوٹلوں کے کمالات سے جو تو ان کی تائید کو ن صاحب بصیرت اور ترقی پسند کر سکتا ہے۔ لیکن اگر کمیٹی کا اشارہ باقاعدہ نظام ہائے طب کی طرف ہو تو ہم کو بتایا جائے کہ ان ممالک میں کون سے ایسے نظام ہائے طب رائج تھے جن کے شان دار راسخی اور کوشش علمی اور عملی کارناموں کی تعریف میں کمیٹی طب اللسان ہے۔ ہمیں انھوں سے کہ کمیٹی نے اس اقرار کے باوجود کدے قدیم نظام ہائے طب سے کوئی واقفیت نہیں ہے ان پر تنقید اور انھار اسے ضروری سمجھا اور اس میں حقیقت پر ذرا بھی غور نہیں کیا کہ یہی وہ قدیم ہیں جن کی بیادوں پر موجودہ طب کا عظیم الشان فقر تعمیر ہوا ہے اور ان کی سپہاندگی کی وجہ سے اس کے اور کچھ نہیں ہے کہ غیر ملکی سیاسی غلبہ نے اپنی قفا کے لیے نہ صرف یہ کہ ان کی کوئی مدد و تعمیر کی بلکہ ہر ممکن طریقہ سے ان کو ختم کر دینے کی کوشش کی۔ یہ وہ حقائق ہیں جن سے کوئی سمجھ دار اور واقف حال انسان انکار نہیں کر سکتا اور برطانوی سیاسی تسلط کے اس ڈبرہ سوسالہ دور میں بہت سے ایسے سماں واقعات پیش کیے جاسکتے ہیں جن کے ذریعہ ہماری حکومت نے ان قدیم طبوں کو ایک ہی دار میں ختم کر دینے کی کوشش کی ہے۔ لیکن ان نامساعد اور مخالف حالات میں بھی ان سخت جان طبیبوں کا وہ بہ دقاہم رہا اور انھوں سے کسی دست بھری کے بغیر اپنی بساط کے مطابق ترقی کی راہ میں قدم اٹھائے۔ اس صورت حال سے کہا نہ شہادت نہیں ملنی کہ ان طبوں میں اصلاح پذیری کی صلاحیت موجود ہے اور وہ زمانہ کے ساتھ چلنے کی اہلیت بھی رکھتی ہیں۔ ہم نہیں سمجھ سکتے کہ اگر حالات ان واقعات کے منطقی ہوتے اور طب حدید کا واسطہ نہ تھا اور حالات سے پڑتا تو وہ آج کہاں ہوتی اور اگر قدیم طبوں کو حکمت کی ہمدردی درمدا حاصل ہوتی تو وہ کیسے کیسے شان دار فی کارنامے پیش کر سکتیں۔ بہر حال اب حالات بدل رہے ہیں۔ قدیم نظام ہائے طب کی طرح حکومت کا موجودہ نظام بھی فرسودہ ہو گیا ہے اور گمان یہ ہے کہ نظام حکومت کی تبدیلیوں کے ساتھ طبی نظام میں بھی تبدیلی ہوگی اور وہ تبدیلی قدیم طبوں کے حق میں مفید ہوگی۔

زیر نظر ”بحور کمیٹی“ کی رپورٹ موجودہ حکومت کی کسی خاص انسانی حیثیت پر ہمدردی کی مظہر نہیں ہے۔ کمیٹیوں کا فاقم کرنا اور بریل کے بے اندازہ خراجات کے بعد طول طویل رپورٹوں کے اجاڑ لگانا ہی تو اس حکومت کا طرز امتیاز رہا ہے۔ اگر نظام حکومت میں فوری تبدیلی کے آثار ہو دیا نہ ہو تو اس رپورٹ کے متعلق بلا پیش کہا جاسکتا تھا کہ یہ بھی ان سیکڑوں رپورٹوں میں سے ایک ہے جو اب تک الماری میں پڑی ان کے مرتبین اور حکومت و دونوں کو حرج طلب نکاحوں سے دیکھ رہی ہیں۔

حکومت ہند کے ممبرایات نے نئے نئے بیٹ کی آمدنی دو ارب پچاسی کروڑ دکھائی ہے کیا آپ کو معلوم ہے کہ تعمیر بعد از جنگ جس کا ڈھنڈورا جنگ ختم ہونے سے دو تین سال پہلے ہی سے پیٹا جا رہا ہے، اس کے لیے اس عظیم بجٹ میں ۵۳ کروڑ کی رقم رکھی گئی ہے اور جب اس ۵۳ کروڑ میں سے سڑکوں، عمارتوں، آب پاشی، زراعت، جنگلات، ہیم رسانی، آب، تعلیم عامہ، ٹرانسپورٹ شہری ہوائی جہازوں کی تعمیر، سمندر، پارکوں میں طالب علموں کی تربیت، ایئر، غذائی، ہمدردی وغیرہ دیگر پروگرام کر دی جائیں گی تو حفظ صحت اور طبی امداد کے لیے کیا بجٹ ہوگا اور طبی کمیٹی کی دس سالہ ریکارڈ کیا حشر ہوگا جس پر ایک مشن بن کر اسے کھڑکی کے ختم خرچ کرنے کی ضرورت ہوگی اور جس کی کسی شق کو کم کرنے کے بعد اس اسکیم کی کامیابی کا یقین دلانے کے لیے یہ یقینی تیار نہیں ہے۔ بہر حال رپورٹ شائع ہو گئی ہے اور متعلقہ حلقوں میں آج کل موضوع بحث بنی ہوئی ہے۔ رپورٹ کو اس کے مرتبین نے کافی محنت اور حجامین کے بعد مرتب کیا ہے اور بڑی حد تک مفید تجاویز پیش کی ہیں، اس لیے اس بات کا فطری امکان ہے کہ نظام حکومت میں تبدیلی کے بعد اس پر عوام کی خاطر غور کیا جائے اور اس کی تجاویز پر عمل کرنے کی کوشش کی جائے۔

ان حالات میں کیا قدیم طبوں کے سائنس کا فرض نہیں ہو کہ وہ آئے والے خطرات کا مقابلہ کرنے کے لیے تیار ہو جائیں اور ان کے علم و فن کو اس رپورٹ کی وجہ سے جو خطرات پیش ہیں ان کے تدارک کی سبیل نکالیں۔

ذیل میں ہم جو کمیٹی کی تجاویز کا خاکہ ہمدرد صحت کے ناظرین کے لیے پیش کر رہے ہیں، آئندہ ماہ اگر موع ہوا تو تجاویز کے بعض خاص حصوں کو تفصیل سے درج کیا جائے گا۔

کمیٹی کی تجویزوں میں مندرجہ ذیل بنیادی اصولوں کو مد نظر رکھا گیا ہے۔

۱۔ طبی امداد سب لوگوں کے لیے دست یاب ہونی چاہیے۔

خواہ ان میں سے کوئی شخص اس کے لیے کوئی رقم خرچ کرنے کے لائق ہو یا نہ ہو۔ طبی امداد کسی حال میں مطلقاً پر موقوف نہیں ہونی چاہیے۔ (۷) امراض کی تشخیص اور علاج کے لیے تمام ضروری آسانیاں اور ذرائع مہیا ہونے چاہئیں۔

(۳) انسدادی تدابیر یعنی امراض کی روک تھام کے ذرائع پر خاص توجہ دینی چاہیے۔ یہ ضروری قرار دیا گیا ہے کہ جہاں تک ممکن ہو۔ بہترین صحت آفرین ماحول پیدا کیا جائے۔ دروازے رکھا جائے۔ کمیٹی ان الفاظ میں افسانہ دہی ہے کہ جب تک فرد اور جماعت کے ناقص و مضرب صحت طریقہ زندگی میں اصلاح نہیں ہوگی اس وقت تک ہمارے مقدمات اور دہشت ہمارے ہسپتالوں اور دوا خانوں میں بیماروں کے بھیجنے کے کارخانے بنے رہیں گے۔

(۴) طبی امداد کے مرکز اور صحت کے انسدادی و حفاظتی مرکز جہاں تک ممکن ہو، ہندوستان کی پوری دیہاتی آبادی کے لیے فراہم ہونے چاہئیں۔ کمیٹی یہ محسوس کرتی ہے کہ ہندوستان انچوکسٹو کلبے دھرمون احسان ہے اور اگرچہ ملک میں مختل اور دبا کی امراض پھیلنے کے وقت سب سے زیادہ نقصان انہی کسٹو کلبوں پر اٹھنا پڑتا ہے تاہم ان کو جو طبی امداد ملتی ہے وہ بہت ہی ادنیٰ اور ناکافی قسم کی ہوتی ہے۔ اب وقت آگیا ہے کہ دیہاتی علاقوں کی طرف سے جو غفلت برتی گئی ہے اس کا ازالہ کیا جائے۔

۵۔ طبی امداد اور حفظان صحت کے مرکوزوں کو عوام سے ہمیشہ قریب ہونا چاہیے تاکہ ان کے ذریعہ لوگوں کی حقیقی خدمت کی جاسکے۔

۶۔ عوام میں صحت کی اہمیت اور افزائش صحت کے اصولوں کے شعور و ادراک کو ترقی دینے کے ذرائع پیدا کر کے ان کا عملی تعاون حاصل کیا جائے تاکہ ہر شخص بالآخر اپنی صحت کے لیے انفرادی ذمہ داری محسوس کرنے لگے۔

۷۔ صحت کی اسکیموں سے متعلق تمام فرائض ان درزائے ہاتھوں میں ہونے چاہئیں جن کو عوام کا اعتماد حاصل ہو اس لیے کہ قانون سازی اور نظم و نسق کے سلسلہ میں بعض امور ایسے بھی ہو سکتے ہیں جو عوامہ سماجی رسوم پر ناگوار ہوں اس لیے

صحت دہلی ذریعہ عوام کا اعتماد رکھتا ہو گا ان ذرائع کو کامیاب بنائے گا۔

ملک کی مالی حالت کو پیش نظر رکھتے ہوئے اور یہ تسلیم کرتے ہوئے کہ حکومت کو ترقی کی دوسری اسکیموں پر بھی عمل کرنا ہوگی کمیٹی نے صحت عامہ کے متعلق فوری ضرورتوں کو پورا کرنے کے لیے ایک "دس سالہ" اسکیم تیار کی ہے۔ اس کے علاوہ ایک سالہ اسکیم بھی ہے جو رفتہ رفتہ تقریباً چالیس کی طویل مدت میں اپنا اصل مقصد حاصل کرے گی۔ تاکہ لوگوں کو صحت کے جدید خیال اور بڑھتے ہوئے معیار کے مطابق ترقی یافتہ شکل میں ہر طرح کی طبی امداد حاصل ہو سکے۔ اس مقصد کو حاصل کرنے کی جو تدابیر بھی مندرجہ ہیں گی اس کی تفصیل اس رپورٹ میں موجود ہے۔

مالی ذرائع کی فراہمی کمیٹی نے سفارش کی ہے کہ حکومتوں پر قانونی پابندی ہونی چاہیے کہ وہ اپنی آمدنی کا کم از کم ۵ فی صد کا حصہ صحت عامہ کے کاموں پر صرف کریں۔

غالباً یہ خیال کرتے ہوئے کہ اس کی پیش کردہ اسکیمیں معرض التوا میں نہ ڈال دی جائیں اس نے یہ تجویز پیش کی ہے کہ اس کی پوری اسکیم کو کامیاب و سالم صورت میں بلکہ دستِ علی جامہ پہنایا جائے اور اس کو کھانا چھانٹ کر ناقص نہ بنایا جائے۔ کمیٹی کے الفاظ میں "ہم اس کوشش کی سخت مخالفت کرتے ہیں کہ قوم کی کمی کا غرض پیش کر کے اس اسکیم کے مخصوص حصے الگ الگ کیے جائیں اور پروگرام کے ترکیبی اجزاء کے باہمی تعلق کو نظر انداز کر کے صرف بعض حصوں پر عمل کیا جائے۔ قومی صحت کے متعلق تمام خدمات کا جو تخیل ہم نے قائم کیا ہے وہ یہ ہے کہ امداد باہمی اور اشتراک عمل کے طریقہ پر یہ ایک ایسی متفقہ کوشش ہوگی جس میں مرکزی حکومت پوری ہمدردی اور دودار اندیشی سے حصہ لیتے ہوئے صوبوں کی ترقی میں رہنمائی کرے گی۔ اسی لیے کمیٹی نے سفارش کی ہے کہ تمام امدادی ذرائع کو یک جہتی طور پر استعمال کیا جائے۔ راجوں کے ہندوستان کی نوے فی صد کی آبادی دیہاتوں میں رہتی ہے اس لیے اپنی اسکیموں میں دیہاتی حالتوں ہی کو اپنا مطلع نظر بنایا جائے۔

شرح امراض و اموات جنگ جی کے مستند ترین کوڈینٹس نظر رکھتے ہوئے ہندوستان کی صحت عامہ کا جو جائزہ دیا گیا ہے اس کی روش کمیٹی کی دریا فیش مندرجہ ذیل میں ہے۔

(۱) سنہ ۱۹۶۱ء عام آبادی کی مجموعی شرح اموات ۲۱/۸

فی ۱۰۰۰

(۲) اسی مدت میں بچوں کی شرح اموات ۱۵۸ فی ۱۰۰۰

(۳) حمل اور زچگی سے متعلقہ اسباب کے باعث اس

ملک میں عورتوں کی اموات کا اوسط سالانہ ۲۰۰۰۰ ہے۔

(۴) ہر سال ۱۰۰۰۰۰ آدمی لیبرل بخاریں مبتلا ہوتے

جن میں ۲۰۰۰۰ مر جاتے ہیں۔

(۵) ذی دہل میں سالانہ ۵۰۰۰۰ آدمی مبتلا ہوتے

ہیں اور ۵۰۰۰ ہلاک ہو جاتے ہیں۔

کھیتی نے اس انصاف ناک صورت حال پر روشنی ڈالتی

ہوئے کہا ہے کہ طبی امداد کی کمی اور غذائی افلاس اور غیر صحت

بخش ماحول اس کے مخصوص اسباب ہیں۔ قریب اور دور کے مقاصد

حاصل کرنے کے لیے کھیتی نے یہ مفید سمجھا ہے کہ ہر ضلع کو تنظیمی

کاموں کا ذمہ دار (پنٹ) بنا کر اس کے گردے کاڑا جائے۔

ہندستان کے ہر ضلع کی اوسط آبادی تقریباً ۳۰۰۰۰۰۰۰ افراد کی ہے

اس کے بعد ہر ضلع کو ثانوی اور ابتدائی طبی مداخلات

میں تقسیم کیا گیا ہے۔ ان میں ہر مقام پر ایک "ہیلتھ سینٹر" ہوگا۔

جہاں سے صحت عامہ کے کاموں کی تمام سرگرمیاں جاری رہیں گی

نمایاں طب کے نقطہ نگاہ سے علاج امراض کو جو اہمیت حاصل

ہے، اس پر زور دیتے ہوئے کھیتی نے یہ بتلایا کہ مکانات

قیام گاہیں اور چنے کا طریقہ، حفظان صحت کے اصول صحت افزا

ماحول، بے روزگاری کا انسداد، تغذیہ کے معیار کی بہتری

وغیرہ، یہ تمام مسائل ایک ہی بنیادی مسئلہ کے مختلف پہلو ہیں

جو فوری توجہ اور عمل کے طالب ہیں۔

ہسپتالوں اور اطباء کی تعداد جب تک یہ طویل مدت

دالی اسکیم پائیدگی کو پہنچے گی، اس ملک میں ہسپتالوں کی افاتی

گنجائش موجودہ شرح یعنی ۲۴ فی ۱۰۰۰ آدمی سے بڑھ کر

۶۷ فی ۱۰۰۰ آدمی ہو جائے گی ایسی حالت میں ڈاکٹروں اور

نرسوں وغیرہ کی تعدادیں بھی پانچ گنا اضافہ کی ضرورت ہوگی۔

مگر کھیتی کا خیال ہے کہ اتنا اضافہ کوئی ناممکن کام نہیں ہے۔

ہندستان میں اس وقت طبی امداد کا جو عملہ موجود ہے

اس کی تعداد مندرجہ ذیل ہے ۱۔

ڈاکٹر۔ ۴۷،۵۰۰۔ نرسیں۔ ۷،۷۵۰۔ دایاں

۵۰۰۰۔ ماہرین دوا سازی۔ ۷۵

کھیتی کی اس اسکیم کے پائیدگی کو پہنچنے کے

دوران میں عوام کی صحت میں گراں قدر بہتری پیدا ہو جائے گی۔

"۱۰۔ سالہ" اسکیم اس اسکیم کو چوں کہ ایک مخصوصیت

میں پائیدگی تک پہنچا ہے، اس لیے فردی رقوم کی کمی کو باعث

اس کی تعصبات اتنی مکمل اور جامع نہیں ہیں جتنی کہ ۱۰ سالہ اسکیم

کی ہیں۔ اگرچہ اس کا بھی ڈھانچہ وہی ہے مگر علما اور سامان کو کمتر

پیمانے پر رکھا گیا ہے جس کا خلاصہ یہ ہے کہ دس سال کی مدت

اختتام پر ہسپتالوں میں طبی امداد کا اوسط ایک ہنگ فی ۱۰۰۰،

آدمی ہوگا۔

گندہ آبوں کو صاف کرنے اور لوگوں کے لیے بہتر

قیام گاہوں کا انتظام کرنے کی خدمت ایک "پرومٹ ٹرسٹ"

کے سپرد کی جائے گی۔ کھیتی محسوس کرتی ہے کہ اسکیم کے اس حصہ

کو عملی جامہ پہنانے کی پوری ذمہ داری صوبائی حکومتوں پر ہونی

چاہیے۔ قیام گاہوں کی از سر نو تعمیر میں پہلی ترجیح ان جماعتوں کو

دی گئی ہے جن کی آمدنی مختوری ہے۔ اگر خود لوگوں کی بود و باش

کا انتظام نہیں کر سکتی تو اس کا فرض ہوگا کہ مکانات کی تعمیر

اور کرایہ وغیرہ کی نگرانی کرے۔ دوسری تجویز یہ ہے کہ سالانہ

اندران تقصبات میں جن کی آبادی ۵۰،۰۰۰ یا اس سے زیادہ

جو لوگوں کے پینے اور دوسرے گھریلو کاموں کے لیے فراہمی آب

کا سسٹم جاری کیا جائے اور گندہ پانی کی نکاسی کے لیے بدردی

نظام "قائم کیا جائے۔

پہلے دس سال کے اندر ڈاکٹروں کی تعداد ۵۰،۰۰۰ ملنا

رہی گئی ہے اور چوں کہ لیبرل ایک ایسا مرض جس سے ہندستان

کا کوئی گوشہ خالی نہیں ہے اور جس کی تباہ کاریاں سب سے زیادہ

ہیں اس لیے تمام صوبوں میں لیبرل یا آرگنائزیشن اور کنٹرول

یونٹ "قائم کرنے کی تجویز پیش کی گئی ہے۔ کھیتی نے لکھا کہ اس قسم کے یونٹس

لیبرل سے بچے جانیکے لیے مفید کام انجام دے سکیں گے اور موجودہ ہولناک شرح

امراض و اموات میں نمایاں کمی واقع ہو جائے گی۔

آبادی کا مسئلہ کھیتی کی رائے میں ہندستان کی آبادی کا

روز افزوں اضافہ ایک اہم ترین مسئلہ بننا چاہیے اور چوں کہ

اس بار کو ہلا کرنے کے لیے فعل سکونت اور دوسرے دیس میں

جذبے کا کوئی امکان سردست دکھائی نہیں دیتا اس لیے

آبادی کی کثرت رفتہ رفتہ ملک کی زراعتی طاقت اور زرخیزی

کی بنیاد بہت بڑھ جائے گی۔ کھیتی کا خیال ہے کہ اس صورت

حال کی روک تھام کے لیے صرف دو عملی ذرائع اختیار کیے جا

سکتے ہیں۔ ایک تو یہ کہ عام معیار شرافت کو بلند کیا جائے، دوسرے

(باقی صفحہ پر)



دق اور سل کی مرضیہ



موت کے

آغوش میں پہنچ چکی تھی

لیکن مارالحمیات اور قرص سحر اس کو دوبارہ زندگی عطا کر دی۔

یہ مرضیہ سل و دق کے تیسرے درجے سے بھی گزر چکی تھی تمام ڈاکٹروں نے متفقہ طور پر اس کی موت کا حکم سنایا تھا جب ہر طرف سے یابوس ہو گئی تو اس نے ہمدرد دوا خانہ کو اپنی تکلیف لکھ کر بھیجی اس کا خط بچہ دردناک تھا چنانچہ اس کے جواب میں ہمدرد دوا خانہ نے دق اور سل کی دوجرب دوائیں مارالحمیات اور قرص سحر بھیج دیں چنانچہ ان دونوں دواؤں کے چالیس روزہ استعمال کے بعد خاتون مذکور کی صورت بالکل بدل گئی اور انھوں نے ایک خط کے ذریعہ سے اس دوا کے بہترین ہونے کی تصدیق کی ہے۔
 مارالحمیات ہمدرد دوا خانہ کا وہ نایاب عرق جو ایک ایسے نسخے تیار کیا جاتا ہے جو صرف ہمدرد دوا خانہ ہی کو حاصل ہے اس عرق کے بدن میں پہنچتے ہی دق اور سل کے جراثیم مرنے شروع ہو جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ یہ عرق دق اور سل کے ساتھ قرص سحر کو اس لیے لگایا گیا ہے کہ ان قرصوں سے مریض کی کئی ہوئی طاقت واپس آئے چنانچہ مارالحمیات تو مرض کو دور کرتا ہے اور قرص مریض کو تندرست کرتے ہیں۔

دق اور سل کا نیا علاج

ہمارے اس طریقہ علاج کو دق اور سل کا نیا علاج تسلیم کیا جا چکا ہے اور خدا کے فضل سے اس وقت تک بے شمار مریض تندرست ہو چکے ہیں۔

مارالحمیات چونکہ عرق ہے اس لیے فرمائش بھیجتے وقت بذریعہ ریل طلب کیجیے ورنہ معمول بہت زیادہ لگے گا۔ - رفاہ عام کی غرض سے ان تیرہ سو روپے دواؤں کی قیمت بہت کم رکھی گئی ہے یعنی قرص سحر فی ٹیکہ دو آنے، اور مارالحمیات فی بوتل چوبارہ روز کے لیے کافی ہے دو سو روپے۔ روزانہ ایک ٹیکہ دو روپے عرق دیا جاتا ہے،

یہ خاتون لکھتی ہیں:-

مینجر صاحب ہمدرد دوا خانہ نے "میں زندگی سے یابوس ہو چکی تھی آپ کی دوا مجھے بچایا معلوم نہیں اس میں کیا اثر تھا کہ میں سبقتی ہی چلی آئی۔ بخار جاتا رہا کم ندوری میں کمی ہو گئی ہڈیوں کی سوزش کم ہو گئی۔ دوا کے استعمال کے بعد میں نے بلغم کا معائنہ کرایا تو دق اور سل کے جراثیم نابود تھے۔"

ہمدرد دوا خانہ، دہلی

ہمدرد منجن جسٹڈ مسکراہٹ میں کشش و دانتوں میں
سچے موتیوں کی چمکتا کردیتا ہے

ہمدرد منجن ہندستان کا تیار کردہ پہلا منجن ہے جس کے
استعمال کے بعد ولایتی ٹوتھ پیسٹ اور منجن بے کار

معلوم ہونے لگتے ہیں اور دانتوں کی جملہ شکایات کے لیے مفید

دانتوں کو سچے موتیوں کی طرح چمکا دیتا ہے میلا پن اڑا دیتا ہے

منہ کی بدبو کو دور کرتا اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہر ہلتے ہوئے

دانتوں کیلئے مفید ہر خون اور پیپے کتابی دارھد اور دانت

کیلئے کسیر ہے۔

صافی

خون صاف کرنے کے لیے

دس خوراکیں

قیمت صرف ایک پیر

ہمدرد دواخشا، دہلی

اکسیر سیل اپنے آپ کو طرح خوبصورت بناتی ہیں

ہندستان اور برہمنی ممالک کی ایکڑیوں کے
خوب صورت بننے کا قدیم یونانی طریقہ معلوم ہو گیا ہے۔ یونان کی عورتوں
کا قاعدہ تھا کہ وہ **معدہ کو صاف کرتی تھیں**

تاکہ جو غذا ہضم ہو اس سے صاف ستھرا خون پیدا ہو۔ چنانچہ ان گل ہندستان
کی ایکڑیں اپنے رنگ کو نکھارنے کے لیے اور تن درست رہنے کے لیے ہمدرد
دواخانہ کا نامک جالبوس استعمال کرتی ہیں۔ یہی طریقہ ایکڑوں نے ایشیا بزرگ کا ہے



سے یہ وہ خوب صورت اور تن درست دکھائی دیتے ہیں۔ یہی مددست ہیں۔
ہمدرد دواخانہ نے شربت اکسیر خاص کے نام سے ایک ایسا خوش ذائقہ کیما می مرکب
تیار کیا ہے جس میں بیش کردیات جو خلق سے اترتے ہی خون بن جاتے ہیں سہم کا وزن پڑھنے لگتا ہے۔ معدہ
درجہ حرارت کی زندگی پیدا ہو جاتی ہے۔ معدہ اور جگر کی تمام شکایتیں دور ہو جاتی ہیں اور خون خوب
پیدا ہوتا ہے۔ شربت اکسیر خاص جس روز کے اندر صورت بدل دیتا ہے۔
فصلیت فی شیشی ایک روپیہ آٹھ آنے

ہمدرد دواخانہ لال کنوالہ دہلی

ہر عقل مند با بچے کے لیے نو نہال گھر میں رکھتی ہے

کیوں کہ یہ دوا بچوں کے ہر مرض کے لیے اکسیر ہے، بدھنی، دستوں
کا آنا قبض، بچوں کا نزلہ، زکام اور دانت نکلنے کی تکلیفیں اس دوا سے
بہت جلد رفع ہو جاتی ہیں۔ یہ دوا جدید سائنسی فنک اصولوں پر تیار کی

گئی ہے۔ اور اس میں وہ اجسٹراڈالے



گئے ہیں جو بچوں کو قومی اور تن درست
بناتے ہیں۔ قیمت فی شیشی مع مفصل ہدایت ۸

ہمدرد دواخانہ، دہلی



نوجوان عورتوں کی رحم کی خرابی :-

وقت سے پہلے بوڑھا کر دیتی ہے

دست سی ٹراکس ایسی ہیں جو شادی سے قبل ہی مہرجا جاتی ہیں اور بہت سی لڑکیاں شادی کے فوراً بعد ہی بوجھ معلوم ہونے لگتی ہیں اس کی وجہ ان کے رحم کی خرابی ہے۔ اگر رحم میں کوئی خرابی نہ ہو تو عورت ۳۵ سال کی تک عمر تک جوان دیکھائی دے سکتی ہے۔ ایسی عورتیں جو رحم کی وجہ سے اپنی صحت اور جوانی پر باد بوجھتی ہوں مجھوں مقوی رحم کے ذریعہ پھر سے جوان بن جائیں۔ ہمدرد دواخانہ کی یوگیری ادویہ عورتوں کی بکڑی صحت کو درست کر دیتی ہے۔ چہرہ پر برقعہ اور شادی بیدار ہو جاتی ہے۔ سنہالی شکایتوں کے لیے کسیر ہے۔ سیلان الرحم، سیکوریا، سیلان غدودی کے لیے مفید ہے۔ مددنی حصہ کے دوہم پورٹ ایف پی سے دور کرتی ہے۔ رحم داس کے مندر اعضا مثلاً صند رحم دروں کو قوت پہنچاتی ہے۔ نام ایو کی خرابیاں اس کے استعمال سے جانا ہو جاتی ہیں۔ گر خون کم یا زیادہ آتا ہو تو اسے ٹھیک کر دیتی ہے۔ اختناق الرحم (ہستہ کی دھیس عورتوں کو بھی اس سے فائدہ پہنچتا ہے۔ عورتوں کے پیراجواب چیز ہے۔ پر یہ ترکیب استعمال ہمراہ ہے

فیلت فی سیسی دورویے آتھ آئے



ہمدرد دواخانہ، دہلی

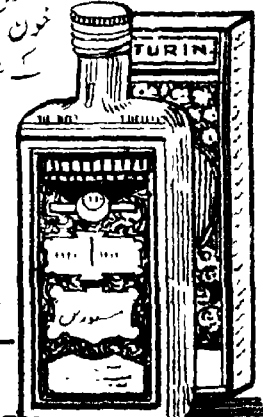


رحم کی شدید تکلیف کھانا پینا حرام ہو گیا

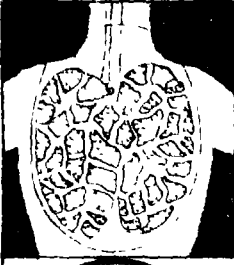
اس خاتون کے رحم میں شدید تکلیف تھی۔ یہاں تک کہ ڈاکٹروں نے رحم کا پھوڑا تشخیص کیا تھا۔ یہ اس تکلیف وجہ سے نہ سوسکتی تھی نہ کھا سکتی تھی۔ لیکن مسطورین کے استعمال نے اس کی حالت کو بدل دیا۔ یہ غیر پریشانی لے آتی ہو گئی۔ مسطورین ایام کی بے قاعدگی، بان کا درد کے ساتھ آنا، خون کی کمی یا زیادتی، اختناق الرحم، ہسٹیریا، رطوبت کا غیر معمولی اخراج اور رحم کے شدید سے شدید امراض میں اکیسرا ثابت ہوئی ہے۔

مسطورین

عورتوں کی تکلیف ہی کہ دور نہیں کرتی بلکہ اس کے ساتھ ہی عورتوں کی صحت پر اس دوا کا بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔ اس نے ہزاروں عورتوں کو رحم کے اپریشن سے بچا لیا۔



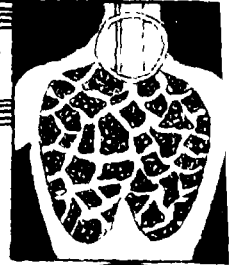
ہمدرد دواخانہ، دہلی



حلق اور سینے کی بیماریوں کا تیرہ علاج

دم تک جاتا رہا

سعالین



سعالین
صرف گلے کو صاف کرتی
نہ بلکہ سوائی لایوں سے بلغم
کو صاف کر کے حقیقی سکون
بخشتی ہے۔

ایک سانسٹی فلٹ اور براہ راست سینے اور گلے پر سرکٹ کرکٹ کرتی
معمولی کھانسی کا تونڈ کر رہی کیا۔ دمہ، مونیا اور ذات الجنب
میں بھی اکیس ثابت ہوئی جو کھانسی خواہ بلغمی ہو یا خشک فوراً دور کرتی

سموں، دھول،
بوڑھے، گلے تک ہی رہتا ہے
اور بچوں کی صفائی بھل
نہیں ہوتی بلکہ عارضی سکون
ہو جاتا ہے

جو بلغم اور دوسرے زہریلے مادوں سے پھپھڑوں اور سینے کو پاک کرتی ہے۔ گلے کی خراش کو دور کرتی جو
میتھی ہوئی آواز کو کشادہ کرتی ہو اور ان لوگوں کے لیے اکیس ہے جو نزلہ اور زکام میں مبتلا رہتے ہیں۔
سعالین، عورت، مرد، بوڑھے بچے سب کے لیے یکساں مفید ہے

ہمدرد دو خانہ، لال کنواں دہلی

تڑکب کا پرچہ دوا کے ساتھ ہے

لے رنگ رنگ کے پھول منڈر ہے۔ درخت ہے بھرت ہوئے۔ وختوں کی شاخیں میوؤں سے بھرت لیں۔ دریاؤں کا پانی شفا
موتی کی طرح چمکنے لگا۔ ہر طرف حسن تھا۔ شوخی تھی اور جوانی تھی۔ یہ تھا دنیا کا انقلاب اور اسی انقلاب کا نام ہے موسم بہار۔
اگرچہ دنیا بہت پرانی ہو چکی ہے لیکن پھر بھی اس انقلاب کی یا کو تازہ کرنے کے لیے ہر سال بہار آتی ہو اور بہار کے آتے ہی
پتہ پتہ میں نشوونما کی قوت بڑھ جاتی ہے اور ہر طرف فضا میں ایک جوانی سی لہرائے لگتی ہے۔

انسان اور موسم بہار

موسم بہار کی یہ انقلابی کیفیات صرف اس کائنات ہی تک محدود نہیں ہیں، بلکہ آدھیش عالم سے یہ دستور چلا رہا ہے کہ
موسم بہار کے آتے کے ساتھ ہی انسان بھی ایک انقلاب محسوس کرنے لگتا ہے۔ چنانچہ انسانی قلب، منگوں سے لبریز ہو جاتا ہے۔ سرخون
گرمی پا کر گلوں میں دوڑنے لگتے۔ دل و دماغ پر ایک مستی سی چھا جاتی ہے اور انسان ان کیفیات سے کچھ مدبوش سا ہو جاتا ہے۔ شاید اسی
لیے قدرت نے کہا تھا کہ "لے انسان اب تو اس شوخی اور مستی کو برداشت نہیں کر سکے گا۔"
یہ حقیقت ہے کہ انسان کے لیے یہ مست کر دینے والا موسم ناقابل برداشت ہی بن جاتا ہے۔ کیونکہ بہار کے آتے ہی نہ صرف
انسان کے احساسات کی دنیا میں مچل پیدا ہو جاتی ہے، بلکہ جسمانی کیفیات بھی اس کے لیے مصیبت بن جاتی ہیں۔

موسم بہار میں انسانی جسم کی بغاوت

موسم بہار کے آتے ہی انسان کے جسم میں ایک انقلاب رونما ہو جاتا ہے۔ وہی خون جو سارے جسم کا سب سے قیمتی سرمایہ ہے، ہم کو
پریشان کرنے لگتا ہے۔ خون گرمی پا کر گلوں میں پھیلنے لگتا ہے۔ اس میں ایک جوش پیدا ہو جاتا ہے اور خون میں جوش پیدا ہونے کے ساتھ
ہی وہ تمام خوفناک بیماریاں ابل یرقی ہیں جو زیادتی خون یا جوش خون سے تعلق رکھتی ہیں۔
موسم بہار کے آتے ہی پھوڑے، پھنسیاں، چچک، نسرہ، نکسیر وغیرہ کی شکایتیں پیدا ہونے لگتی ہیں۔ صرف یہی نہیں ہوتا

بلکہ وہ مواد جو جراثیم کے جسم کے کسی معلوم کوٹے میں پڑا ہوا تھا گرمی پاکر مٹی پڑتا ہے اور کمزور اعضا پر گر کر ان کو ناکارہ کر دیتا ہے۔
موسم بہار کے آتے ہی انسان کے سر سے جسم میں ایک مجلس پیدا ہوجاتی ہے۔ شاید ہی ایسے قدرت کے انسان سے کہا تھا کہ
موسم بہار کی شوخی و گھنٹی کو برداشت نہ کر سکے گا۔

یہ جسمانی بیماریاں کیوں پیدا ہوتی ہیں؟

شاعر اور ادیب کی نظر میں موسم بہار کی یہ بیماریاں موسم بہار کی بیماری کی یادگار ہیں۔ لیکن اطمینان دیتے ہیں کہ ان بیماریوں کو بہار
جیسے معصوم اور پر لطف موسم کی ہلاکت آفرینیوں کا سبب نہیں کہ جیسا کہ موسم بہار یا ان خرابیوں کا نتیجہ ہیں جو سردی کے موسم
میں پیدا ہو جاتی ہیں۔ یہ سردی میں تو دبی پڑی رہتی ہیں۔ لیکن جوں ہی موسم بہار کی لطیف گرمی ان کو چھوڑتی ہے یہ ابل پڑتی ہیں۔
اطباء کی رائے ہے کہ اگر جسم میں مداخلت کی طاقت موقوف ہو رہے ہو یا وہ جو سردیوں سے جسم میں پڑا ہوا تھا خود ہی نکل جاتا ہے لیکن اگر
وقت مداخلت کمزور ہے تو یہ زہر جسم میں رہ جاتا ہے اور سینکڑوں خطرناک بیماریوں کا سبب بن جاتا ہے۔

موسم بہار ہمارے لیے مصیبت

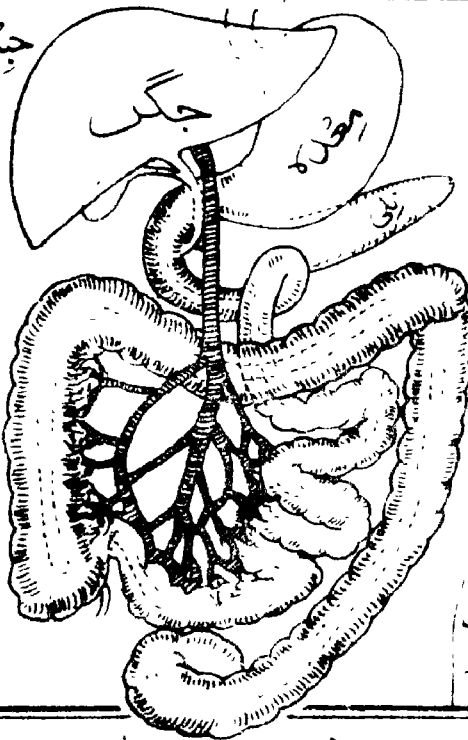
قدرت نے سچ کہا تھا کہ انسان موسم بہار کو تو برداشت نہیں کر سکے گا۔ چنانچہ یہی مورباہی کیونکہ ہماری تندرستیاں خراب
ہوتی جا رہی ہیں۔ ہمارے جسم میں رہ کر اس کی طاقت کو ختم کر دیتی ہیں۔ جس لیے موسم بہار جیسا خوش گوار موسم بھی ہمارے لیے مصیبت
بن جاتا ہے۔

موسم بہار کے لیے ہمارے اندر قہر کی طاقت جو ہمارے اس کا اندازہ اس خوفناک رپورٹ سے ہو سکتا ہے جو ہر سال ہندوستان
میں شائع ہوتی ہے۔ اس رپورٹ کے دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے کہ موسم بہار ہی نوع انسان کی تباہی کا پیام لے کر آتا ہے اور لاکھوں
انسانوں کی زندگیوں کو برباد کر کے چلا جاتا ہے۔

۲۔ لاکھ آدمی موسم بہار کے شکار

جسم کے نظامِ ہضم کے اعضاء

انسانی صمدی روگ ان ہی اعضاء
کے ہون میں گزرتی ہے جو
پیدا ہونے ہیں "صناعتی"
کی یہ صفت ہے کہ ان اعضاء
کے فعل کو بالکل درست حالت میں
رکھی ہے۔ اگر ان میں خرابی آتے
تو صحت ہون کو برباد کر دیتی ہے
اور اس وجہ سے تندرستی کو ختم کر دیتی ہے
اس طرح صحت کے خراب ہونے سے
جو روگ ہیں ان کے پھیلنے کو ختم کر دیتی ہے
کرتے تھے اب وہاں میں پہنچتے
عام دست آور دواؤں کو درست
لانے سے کام لیا ہے۔ چاہے ہم
کو دستوں کی ضرورت ہو یا نہ ہو
صاف ہی کی وجہ سے
کہ عام جسم کے اعضاء میں
غلطی ہے۔



اندازہ لگایا ہے کہ موسم بہار میں خون میں زہر
شامل ہونے کی وجہ سے جو خوفناک بیماریاں پیدا ہوتی
ہیں ان میں تقریباً ۲ لاکھ آدمی یا نوجوان دیدیتے
ہیں یا تندرستی کھو دیتے ہیں۔ ان ۲ لاکھ میں وہ
اور کئی دوسرے نسلوں میں بھی ہونے لگے ہیں
پھنسیوں کی تکلیف اٹھا کر تندرستی ہو جاتے ہیں
یا چھچک۔ خیرہ میں بنے جسم کی خوبصورتی کو ناپ
کر کے زندہ رہ جاتے ہیں۔

موسم بہار کا ہی یہ اثر ہے کہ ہر سال ہندوستان
آدمی اس موسم میں خون اور دوا کی میں مبتلا
ہوتے ہیں۔ غرض کہ موسم بہار ہمارے لیے ایک
مصیبت بن کر آتا ہے اور جب جانا ہو تو لاکھوں
انسانوں کی زندگیاں کو برباد کر کے چلا جاتا ہے
یہ موسم بظاہر بے باخوشی سے لیکن درحقیقت
ہر موسم سے زیادہ خطرناک ہے۔

موسم بہار کی ہلاکت آفرینیوں سے بچو

موسم بہار ہندستان میں اپنی تباہ کاریاں برپا کرنے سے پہلے ہر سال ۵۰ فروری کو آتا ہے اور آخر، ۵ اپریل تک اس کا مہرہ برپا ہوتا ہے جس کی تلافی کسی نہیں ہو سکتی۔

ہندستان کے ہر ہوشیار انسان کا فرض ہے کہ وہ اس خوش گوشت خطرناک موسم کی ہلاکت آفرینیوں سے اپنے آپ کو بچائے اور ایسی ہیرا خنیا کرے کہ اس موسم کا خطرہ بڑی حد تک ختم ہو جائے۔

اس موسم کے آنے ہی سے پہلا کام یہ کیا جائے کہ رات کو وہ بیک نہ جا کا جائے۔ تغذیہ غذاؤں کو چھوڑ دیا جائے اور خون میں تیزی پیدا کرنے والی چیزوں کے استعمال سے پرہیز کیا جائے اور اس کے ساتھ ہی کسی نہ کسی طرح اس نہریلے مادے کو خارج کر دیا جائے جو سردیوں سے جسم میں پڑا ہوا ہے اور اب وہ جسم میں بہت زیادہ قیامت برپا کرنے والا ہے۔

قدیم زمانہ میں لوگ کیا کرتے تھے؟

قدیم زمانہ کے ہوشیار آدمی موسم بہار کو خطرناک سمجھتے تھے۔ انہیں یہ خیال تھا کہ یہ موسم بہار کے آنے ہی کو ان کو ایک جنت کا جلاب لیا کرتے تھے تاکہ جسم کا تمام زہر باہر دھو جائے جو لوگ زیادہ دیر تک رہتے وہ اس سے بھی زیادہ مدت کا جلاب لیتے تھے لیکن اب لوہا ایسا آگیا کہ لوگوں کے پاس نہ وقت ہو نہ زہر۔ پھر یہ سوچ کر نکلن جو کہ مغربی جلاب لیکر گھروں میں پڑے ہیں اور اس کے بعد فاقہ کشی کی مصیبت برداشت کریں۔

اس زمانہ میں لوگ کیا کرتے ہیں؟

اس زمانہ میں جبکہ لوگوں کے پاس نہ وقت ہو اور نہ زہر اور اس مصیبت سے نجات حاصل کرنے کے لیے مصطفیٰ خون دوا میں ہتھیں کر بیٹھتے ہیں چونکہ اس وقت تک کوئی ایسی مصطفیٰ دوا ایجاد نہیں ہوئی تھی جو خاص طور پر اس موسم کے مریضوں کے لیے مخصوص ہو اس لیے لوگوں کو پورا فائدہ نہیں ہوتا تھا لیکن اب سرجن، ایڈسائنر، فل اصول کے ماتحت ہمد و صحت دوا خانہ دھلی نے خاص اس موسم کے لیے ”صافی“ جیسی موثر دوا ایجاد کر دی جو تو پہلے ہی دوا کو ہتھمال کرتی ہے اور اس دوا کا یہ اثر ہوتا ہے کہ لوگ ان خطرناک مہل سے بچ جاتے ہیں جبکہ پیدا ہوا اس موسم میں بالکل یقینی ہے کہ

”صافی“ بیسویں صدی کی حیرت انگیز ایجاد ہے

صافی بیسویں صدی کی وہ حیرت انگیز ایجاد ہے جس کے ہتھمال کے بعد نہ بے چارے مہل لینے کی ضرورت ہوتی ہے اور نہ کسی خاص احتیاط کی۔ اس صافی کے استعمال کے بعد سارا جسم کندن بن جائے گا۔

صافی اس وقت ہندستان کی دوا خانہ کو جو جنوں کی تمام خرابیوں کے لیے اور موسم بہار میں پیدا ہونے والی بیماریوں کے لیے حد درجہ مفید ثابت ہو چکی ہے۔ یہ خون کے زہریلے اور ناقص مواد کو پیٹاب، پاشا، یا پسینے کے ذریعہ سے خارج کر دیتی ہے چنانچہ صافی کے استعمال سے بعد بعض لوگوں نے اپنے پیٹاب و پاشا خانہ کا ہتھمال کر دیا تو اس میں نہ صرف مادہ کثرت سے پایا گیا بلکہ زہریلا مادہ اگر جسم میں رہ جاتا تو سبب کڑوں بیماریوں کا سبب بن سکتا تھا۔

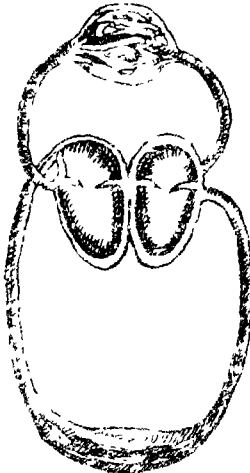
صافی کے استعمال کا طریقہ

صافی کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ روزانہ صبح کو ہاتھ دھو کر

جسم میں

دوران خون

صافی نہ صرف خون کے
میں تغذیہ دوا کر دیتی ہے
بلکہ خون کے زہریلے مادے کو بھی
نات پر مہل کرتی ہے +



صافی دودھ یا پانی میں ملا کر پی لیں۔ اس کے بعد ایک گھنٹے تک کچھ نہ کھائیں۔ اگر صافی کے دوران استعمال میں پسینہ کثرت سے خارج ہو یا پیشاب بار بار آنے لگے تو اس سے ڈرنا نہیں چاہیے بلکہ یہ سبچہ لینا چاہیے کہ صافی کا اثر شروع ہو گیا اور صافی خون کے ناقص مادوں کو پسینہ اور پیشاب کی راہ خارج کر رہی ہو۔ اگر پیٹ میں گرانی ہو تو صافی کی خوراک کو دو دن کر کے اور اسے گرم پانی میں ملا کر پیا جائے۔ اس کا اثر یہ ہو گا کہ دو تین دست ہو جائیں گے اور طبیعت میں تسکین ملے گی اور ہلکے پسینے سے بھرنے لگے گا۔

حفظ ماقدم و صحت کی حفاظت کے لیے محض ایک مہینہ تک صافی کی روزانہ ایک خوراک پی لینا بالکل کافی ہے۔ بچوں کو صافی پلے سے پلے خوراک تک دی جانی ہو۔ البتہ موسم بہار کی بیماریوں میں کچھ اضافوں کی ضرورت ہوگی۔ جن کی تفصیل آگے چلکر بیان کی جائے گی۔

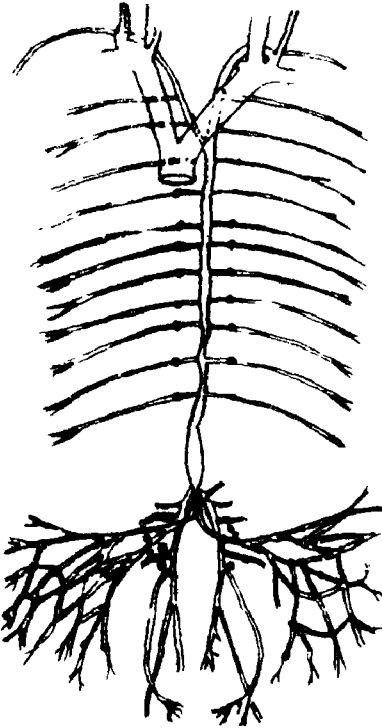
صافی کے دوران استعمال میں ہر چیز کا خیال رکھا جائے کہ خوراک مکی اور زود ہضم ہو۔ بہار کے موسم کے پھل جیسے چائے کھائیں

صافی کے کرشمے

یہ حقیقت ہے کہ موسم بہار کی کئی بیماریوں میں صافی کے کرشمے حیرت انگیز طریقہ پر ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ جسم میں پھنچتے ہی خون اور زہریلے مواد پر ایسا زبردست قبضہ کر لیتے ہیں کہ طبیعت کو وہ کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچا سکتے اور طبیعت انہیں صافی کی امداد سے آسان راستوں سے جسم سے باہر نکال دیتی ہے۔ حقیقت میں صافی کے یہ فوائد اور اثرات اس کے عجیب و غریب نسخہ اور سامنی فک طائفہ تیسری کی بدولت حاصل

جِسْم میں
غَدَّ جَاذِبَہُ
اور
عَرُوق جَاذِبَہُ
کا
نِظَام

اس نظام پر صافی کے
استعمال سے حیرت انگیز
اثرات ظاہر ہوتے ہیں یہ
نظام صافی کے استعمال کو
صحیح کام کرنے لگتا ہے۔
اور پھر خون میں کوئی خرابی
نہیں رہنے پاتی۔



ہوتے ہیں۔ صافی میں ایسی دواؤں شامل کی گئی ہیں جو بہت کم عرصے میں معدہ و جگر کی لمبی منزلوں سے گزر کر رگوں میں پہنچ جاتی ہیں اور ان خون میں شامل ہو کر خون کی صفائی کے قدرتی خزانوں کو سرگرم عمل بنا دیتی ہیں۔

عروق جاذبہ کو آمادہ کر دیتی ہیں کہ وہ جلد سے جلد خراب مواد کو ایسی جگہ پہنچا دیں جہاں سے آسانی کیساتھ انہیں خارج ہونیکا راستہ مل جائے اور عدد جاذبہ کو عروق جاذبہ کی رطوبت کو چھاننے کے لیے تیار و تیز کر دیتی ہیں۔ صرف یہی نہیں کہ صافی خون ہی کو متاثر نہ کرے بلکہ اس میں یہ عجیب و غریب خاصیت موجود ہے کہ بدن میں جو خلط غالب ہوتی ہو اس کو اعتدال پر لے آتی ہے اور زائد مواد کو پیشاب یا خانہ یا پسینے کی راہ سے باہر نکال دیتی ہے۔

صافی کیا ہے؟

صافی کی ان بے نظیر تاثیرات کو دیکھ کر سوال پیدا ہوتا ہے کہ آخر صافی ہو کیا جس میں ایسے بے شمار نافع جمع ہو گئے ہیں اور صافی چند منوثر صریح العمل اور نایاب بولیموں اور

بہت سی بیش قیمت دواؤں کا ایسا مجموعہ جس کے فوائد میں محض ترکیب تیاری کی ندرت اور اچھوتے پن سو طاقت و توفیق مجھے پہنچ گئے ہیں ہمدرد و داغ سے میں کج سے چھپنے والی متعدد دشمنوں کی لاکھوں گردشوں اور نامر و دوا سازوں کی مسلسل محنت و کاوش نے جو مجلس تجربات اور اس کے صدر محترم عانی جناب حکیم مولوی حاجی محمد عبد الحمید صاحب کی نگرانی و سرپرستی میں بروئے کار آئی ہیں، صافی کو اچھا کر کے شہر بنا کر ایک خوب صورت سیال کی شکل میں پیش کر دیا ہے۔ پہلے ایک سال تک نہایت خاموشی کے ساتھ مجلس تجربات میں صافی اصولی اور فنی تجربوں کے آغوش میں ملتی بڑھتی رہی اور فون کی باربک اور بہایت دقیق کج میں اسکے خط و خال پر تنقید کے ساتھ بڑتی رہیں کبھی اس کے ذائقہ پر بحث کی گئی کبھی۔ ماذ اثر کو کم سے کم کرنے کی طرف توجہ دلائی گئی کبھی اس کی طاقت عمل کو بڑھانے کی سفارش ہوئی غرض ایک سال

پسینے کے غدود کا خورد بینی منظر



صافی اور غدودوں کو صحت کا کام کرنے کے لئے ضروری ہے یہی وہ ہے کہ صافی کے استعمال سے صحت اور صحت کا کام کرتا ہے۔

بعد کئی ہزار مریضوں پر تجربہ کر کے مجلس تجربات کے تمام ممبروں، بالاتفاق کہہ دیا کہ اب صافی مکمل ہو گئی اور اس میں خون صاف ہے اور نہ انہوں کی بیماریوں کو دور کرنے کی یقینی قوتیں پیدا ہو گئیں۔ ان کے بعد صافی کو یورپ کی قیسی دواؤں کے دوش بدوش بازار میں منظر عام پر رکھ دیا گیا۔

صافی کس طرح اپنا عمل کرتی ہے؟

صافی جیسے کافی تہذیبوں نے بعد موجودہ دور کی خون صاف کرنے والی دواؤں کے مقابل میں سب سے زیادہ موثر مکمل اور کامدہ سا بیگیا۔ جو جسم انسان میں داخل ہو کر خاص طور پر کام کرتی ہے کہ عروق جاذبہ (مضغیہ) دسیں کے اس عمل کو تیز کر دیتی ہے جو جواب مواد کو نکالنے کے سلسلہ میں قدرت انھیں انجام دیا پڑتا ہے۔ اس طرح عروق جاذبہ اور عروق دوسری (Blood Vessels) خراب مواد کو جلد ایسے مقامات پر پہنچا دیتی ہیں جہاں سے انھیں جسم سے باہر نکلنے کے لیے راستہ مل جائے یہی وجہ ہے کہ صافی کبھی پانڈا کی صورت

میں جسم کے خراب اور ناکارہ مواد کو نکالتی ہے کبھی اس کے استعمال سے پسینہ زیادہ آتا ہے کبھی پیشاب، صافی غدود جاذبہ (مضغیہ) گلینڈز کے قدرتی فعلوں کو بھی باقاعدہ کر دیتی ہے اور رطوبت کے چھاننے کا جو کام ان کے سپرد ہے وہ صافی سے زیادہ منظم ہو جاتا ہے۔ صافی ہر موسم اور عمر اور ہر مزاج کے لیے یکساں مفید و بخیر، بوزخو جو انہوں اور عورتوں کو ہر موسم میں دی جا سکتی ہے۔

صافی اور بہار کی بیماریاں

موسم بہار کی مختلف بیماریوں میں اگرچہ صافی کا استعمال بالکل شافی علاج ہے تاہم اس کا طریقہ استعمال مختلف ہوتا ہے اس لیے یہاں الگ الگ ہر مرض میں صافی استعمال کرنے کے آسان طریقے لکھے جاتے ہیں:-

صافی اور خون کا بخار:-

خون کا بخار یا بخار اس کے غلبہ اور اس کے گرم ہوجانے کی سبب علامتیں پائی جاتی ہیں۔ اگر بخار آئے سے پہلے جب مریض کو انحراف یا آبی شریوع ہوں سر بخاری معلوم ہوا اور آنکھوں میں جھرمٹوں کی شریوع ہو تو صافی ایک ایک تولد بخورے سے پانی میں ڈال کر دونوں وقت ملائیں۔ اس سے خون ایسی صحت پر آ جاتا ہے۔ پہلی گرمی بخار جاتی ہے اور بخار کا اندیشہ باقی نہیں رہتا اگر اس نوبت پر علاج نہیں کیا جاسکے اور بخار ہو جائے تو ایک تولد صافی ایک چھانک پانی میں ڈال کر صبح کو ملائیں۔ شام کو بھی یہی دوا دیں۔ سات دن کے بعد بخوریں دن صبح کو دو تولد صافی تم گرم پانی یا گرم دودھ میں ڈال کر ملائیں۔ اس کے ساتھ تک دو تین آدھت ہو جائیں گے۔ شام کو چار بجے خمیر و مریدہ، ماشے یا خمیر کا دربان خمیری، ماشے، کبھی موسیٰ پھل کے رس کے ساتھ کھلائیں۔ نویں دن پھر ایک تولد صافی پانی یا دودھ میں ملا کر دیں۔ شام کو آبی دوا کی دوسری خواہ دیں۔ دسویں دن پھر تولد صافی خواہ موسیٰ پھل دیں۔ اس سے بخار دفع ہو جائے گا اور خون اپنی کیفیت اور طبیعت کے لحاظ سے صحت پر آ جائے گا یہ ضروری نہیں کہ سب کے لیے انہوں دن ہی کا انتظار کیا جائے۔ اگر ضرورت ہو تو درمیان ہی میں سہل دیں۔ بخار دفع ہو جائے کے ایک ہفتہ تک دوا دیتے رہیں۔ نفع مست و نفع کرستی



گرہ
جسم کا
سب سے بڑا
داروغہ صافی

صافی گردن لے صحت کو اگر قدرتی طور پر ضرورت ہوتی ہے سب صحت کو دیکھتے ہیں۔ پھر وہ جسم کے ساتھ خوب ماڈے دیتا ہے راستے سادے ہیں

غص سے خیرہ مراد بہار مانتے یا خیرہ ایشیہ شہرہ عتاب والا مانتے دودھ یا کسی پھل کے رس کے ساتھ استعمال کرتا ہے۔ غذا میں بالک، مونگ کی وال، برکھیا، لوکی، ٹماٹر یا سیب کی ترکاری دی جلتے۔ دودھ بھی دیا جاسکتا ہے گوشت سے حتی الامکان پرہیز کرنا چاہیے مٹی جیر بھی زیادہ نہ دیں زیادہ مرچ اور نمک سے بھی پرہیز کریں۔ پھلوں میں انار، سنترہ اور سیب یا دوسرے موسمی پھل دینے چاہئیں۔

صافی اور خسرو: جن بچوں کے خسرو نہ نکلی ہو انھیں موسم بہار شروع ہوتے ہی روزانہ صبح و شام ۳ مانتے صافی ڈراے پانی میں ملا کر ملائیں جن بچوں کے نیکالگ چکا ہو انھیں بھی صافی دینی چاہیے۔ اگر خسرو نکل آئی ہو تو صافی ۳ مانتے عوق تیغودیر ۲ حشرود ۲ تولے میں گھول کر دینا جس سے خسرو کے دلے آجی طرح ظاہر ہو جائیں گے جب خسرو نکل چکے تو کمزوری دور کر نیکی غص سے خیرہ مراد بہار مانتے کھلا کر دوسرے دودھ یا کسی موسمی پھل کا رس ملائیں اور چند روز تک مسلسل پلائے رہیں خسرو کے بعد جسم پر پھوڑے پھنسیاں نکل آئیں یا کسی مقام پر درم یا سرخ نشانات پانی رہ جائیں تو بھی صافی ۳ مانتے پانی میں حل کر کے کچھ دن تک پلائے رہیں۔ بچہ بہت چھوٹی عمر کا ہو تو صرف ۳ مانتے صافی ملائیں۔ شام کو نوہال دھا چھو چٹائیں خسرو کے بعد دست نہ لگیں یا پٹ پھولنے لگے اور بچہ دلا ہو جائے، پس غیر معمولی طور پر بڑھ جائے تو صبح کو صردری آدھا چھو دودھ میں ڈال کر دے۔ نام کو نوہال دھا چھو چاہے یا دودھ میں ملا کر دے۔ کھانسی، نثرہ جائے تو سعالین کی آدمی ٹیکہ پانی یا دودھ میں گھول کر دینا جس سے جلد بار دیں۔

صافی اور چھپک: چھپک کے آثار، رہا باں ہونے سی خیرہ مراد بہار مانتے کھلا کر دوسرے صافی ۳ مانتے ڈراے پانی میں ملا کر ملائیں۔ جب تک دھل جائے تک برابر یہی دوا دیتے رہیں۔ دلے لکھیں اور خوب عوارض پیدا ہونے لگیں تو جب تیغودیر ۲ حشرود ۲ ایک عدد عوق تیغودیر ۲ تولے میں حل کر دے۔ بار دیں۔ رخم پانی رہ جائے تو انھیں سہارے پانی سے دھو کر تھوڑا دیر تک لگاتے رہیں اور صافی ۳ مانتے پانی میں ۳ کرکر تھوڑے تک پلائے رہیں۔

صافی اور حلق کا درد: شروع موسم بہار میں اکثر حلق میں درد ہونے لگتا ہے کبھی بخار بھی ہو جاتا ہے اور اگر صرف حلق میں درد ہوئی رہے تو صافی ایک تولہ ڈاس کر پانی میں گھول کر صبح و شام ملائیں۔ اگر طبیعت بھاری بھاری ہو تو خیرہ دن صافی کی مقدار دو گنی کر دیا کریں حلق کے اندر پھیری سے دو تولے کلو دینا دو مار لگائیں صبح کو نہار نہ دوای وغیرہ ۲ تولے کو پانی میں حوش دے دیا اور صاف کر کے ۴ رے کر دیا کریں۔ کھانسی تک ہو تو سعالین کی ایک ایک ٹیکہ میزیاں لکھ جاتے رہیں بخار کی صورت میں صافی ایک تولہ ڈراے پانی میں گھولیں اور خانسی ۴ مانتے بھانک کر پیئیں۔

صافی اور خارش: کبھی دوسرے کو بونی ۲ خشک و تر اگر خارش خشک ہو بدن پر پھنسیاں نہ مولیں درمض پڑے۔ ہو تو صرف صافی ایک تولہ صبح و شام حسب مول میدون تک استعمال کرے سے دور جاتی ہے۔ مرض مزمن یا سنسلی صورت میں سفوف چوب گڑ ۴ مانتے پھانک کر دے تو صافی اتوار پانی میں ملا کر صبح کو پی لیا کریں۔ شام کو معجون صمغی خاص ۴ مانتے کھلا کر دے تو صافی ایک تولہ کسی پھل کے رس میں ملا کر نوش کر لیا کریں۔ ایک ہفتہ تک مسلسل یہی دوا یہ استعمال کرنے میں ٹھوڑی دن صافی کی مقدار بڑھا کر سہل لیں۔ دوسرے دست اگر مرض میں نمایاں تخفیف ہو جائیگی بدن پر درمض نہ ملے ایک تولہ دھوی لکے اور دھیل میں ملا کر پیئیں۔ خارش تر ہو اور پڑانی رہے ہو اور بدن پر پھنسیاں حل آئیں تو صرف صافی حسب معمول استعمال کیجیے یا صرف صافی ۲ تولہ پانی ۵ تولے لکڑی سال ۳ حلوے ملا کر پیئیں۔ خارجی طور پر ایک تولہ صلا در جب ۵ تولے گھی میں ملا کر صبح کی دھوپ میں میٹر کر لیں آدھے گھنٹے کے بعد چھ لی ٹھوڑی جسم پر ملا کر پیئیں۔ سی طرح میں دن تک کریں۔ غذا میں سبز کھانیاں لکھیں۔ نمک پین اور سٹلے کر دیں۔ نرمی اور تیل سے پرہیز کریں۔

صافی اور پھوڑے پھنسیاں: پھوڑے اور پھنسیاں خواہ کسی قسم کی ہوں صافی کا حسب معمول صبح و شام استعمال ان کا قلع قمع کر دیتا ہے سات دن تک دونوں وقت یہی دوا پی کرنا تو بہت دن ملت کو قرص ملین ۴ عدد کھا کر سوئیں۔ صبح کو صافی ۲ تولے ڈاگر م پانی میں ڈال کر پیئیں۔ آسانی سے ممکن ہو تو ہی ایک دن چھوڑ کر تین دن سہل لیں۔ اگر کسی پھوڑے میں درد زیادہ ہو اور پیپ پڑنے کے آثار پائے جائیں تو اس پر یہ مکے چٹہ تولے کو پانی میں کھار کر کھار بنا کر بانہ میں۔ یا اسی کی ٹپس لگائیں پیپ نکل جانے کے بعد ہر درم زم لگا کر پنی بانہ دیا کریں

صافی اور ماٹھر: ماٹھر حقیقت میں چہرے کا شرخ بادہ ہے اکثر موسم بہار میں چہرے پر درم آجاتا ہے۔ جدید تحقیق یہی شرخ بادہ ایک قسم کے کیڑے کی وجہ سے ہوتا ہے اسٹریپٹوکوکس پائوجنس (Streptococcus pyogenes) کہتے ہیں۔ اگرچہ شرخ بادہ کو خواہ اور سردی کا مرض سمجھا گیا ہے مگر چہرے کا درم سے ماٹھر کہتے ہیں موسم بہار میں اکثر ہوتا ہے۔ اگرچہ یہ پر مشخ دجئے نظر آتے ہیں یا درم معلوم ہو تو صافی کا باقاعدہ صبح و شام استعمال کرنا چاہیے۔ خیرہ دن صافی سے ہی سہل لیں۔ لپ کی ضرورت ہو تو صرف رسوٹ ایک تولہ ہندی کے پتے ۲ تولے سی کو کے پانی یا صرف تازہ پانی میں پیس کر لگائیں۔ بخار ہو جائے تو کوئی خوف نہ کریں یہی دوا دیتے رہیں۔

صافی اور گل سوئے: گل سوئے جن کو کن پھیر بھی کہتے ہیں سخت متعدی مرض جو جو خزاں یا بہار کے موسم میں کیتھ کا کثیر سمیت کر جائے تہ و بانہ پھیل جاتا ہے اس مرض میں کان کی جڑورما جاتی ہے بخار بھی آجاتا ہے۔ یہ بیماری بچوں اور جوانوں کو زیادہ ہوا کرتی ہے

رض کے پھیلنے ہی تن درست بخوں اور ذہنوں کو روزانہ صبح کے وقت ایک تولد صافی پانی میں ملا کر لائیں۔ تجوں کو صافی مائشے کی میں اس مقامی طور پر درم کی جگہ ہمدرد ہم ملیں۔

انفی اور خناق: خناق بھی جھوت دار بیماری جو اور تجوں کو زیادہ ہوا کرتی جو بہتر تو یہ ہو کہ گرمی مڑھنے سے پہلے ہی حفظ ناقص رض سے صافی ایک تولد پانی یا کسی مناسب عقی میں ملا کر لائیں۔ مرض لاحق ہو جانے پر صبح کو صبحون عشبہ مائشے یا اطر فیض شامہروم مائشے راو پر صافی مائشے ہم گرم پانی یا چائے میں ملا کر لائیں۔ حلق میں درد ہو تو دھلتے غرغره ایک تولد پانی میں جوش دیکر نیکرم پانی کو علے کر لیں۔ ن طور پر ہمدرد درم لگائیں۔ چوتھے پانچویں دن صافی ۲ تولد نیم گرم پانی میں ڈال کر لائیں۔ اس سے دو تین اجا بنیں ہو کر مرض گھٹ جائے گا۔

نافی اور نکسیر: بہار اور گرمی کے موسم میں اکثر نکسیر پھوٹنے لگتی جو نکسیر پھوٹنے ہی صافی ایک تولد صبح وشام چند دن تک استعمال کر لیں چاہیے سر پر گلاب کاتیل ملیں اور یہی تیل ناک میں ٹپکائیں۔

نافی اور مہاسے: مہاسوں سے چہرہ بدنامو جاتا ہے۔ اس مرض کے پیدا کرنے میں خون کی خرابی کو کافی دخل تو صافی مہاسوں کے ضایت منفی ثابت ہوتی ہے۔ روزانہ صبح کو صافی ایک تولد پانی یا دودھ میں ملا کر پی لینا کافی ہے۔ کبھی کبھی صافی کی مقدار بڑھا کر سہاں اے لیا کر س۔ عورتوں کو یہ سنکایت ہونو ایام کی خرابیوں کو دور کرنے کی غرض سے اوپر کے نسخے کے علاوہ رات کو سوتے وقت ستورین کا۔ چھوٹی دودھ میں گھول کر پی لیا کر س۔ چھبے پر صمد مہاسے یا غاڑہ حسن افزا رجشرفی رات کو سوتے وقت پانی میں گھول کر پی لینا چاہیے۔

صافی اور پتی: پتی میں صافی ایک تولد پانی یا دودھ میں ملا کر صبح وشام چند دن تک پییں۔ بیرونی طور پر سر پر ایک تولد روغن گل ایک تولد ملا کر بن پر ملیں۔

صافی اور انہوریاں: انہوریوں کو دھوپ بھی لیتے ہیں۔ یہ چھوٹے چھوٹے بار یک دالے ہوتے ہیں جو جسم پر پھل آتے ہیں۔ یہ بیماری بسنے کی کھلیوں میں جلد کے بالائی طبق کے پیچ پیچہ رک جانے سے ہوا کرتی ہے۔ صافی پیسنے کی کھلیوں میں تحریک پیدا کر کے ان کو سر گرم قس بدیتی ہے۔ اس لیے صافی کے استعمال سے بہت جلد انہوریاں مٹ جاتی ہیں۔ صافی ایک تولد دالے پانی میں گھول کر لائیں جسم پر دلتے بہت زیادہ ہوں تو شام کو بھی صافی ایک تولد کسی پھل کے رس میں ملا کر پییں۔

صافی اور داد: داد بڑی جھوت دار بیماری جو جدید تحقیقات سے اس کا سبب ایک نباتی کیراٹا ثابت ہوا ہے۔ داد میں صافی بہت سریع اثر ہے۔ ایک تولد صافی پانی میں ملا کر لائیں۔ داد پر روغن گندم یا روغن تو یا یا ضاد داد لگائیں۔

صافی اور چنبل: چنبل جسے انگریزی میں سوزائیسس (Psoriasis) کہتے ہیں۔ نہایت تکلیف دہ اور شبیلا مرض ہے اس میں جلد پر چھوٹے چھوٹے گلابی رنگ کے متفرق اُبھار پیدا ہو جاتے ہیں۔ جن میں چھوٹے چھوٹے چھلکوں کی تہ ہوتی ہے جو نوپنے سے اُتر جاتے ہیں۔ یہاں یا داغ رشتہ رشتہ جڑھتے رہتے ہیں اور ان میں خارش ہو کرتی ہے۔ کبھی بہت سے داغ سر کر ایک حال سا بنا دیتے ہیں۔ صافی چنبل کے لیے بالکل شفا بخش دوا ہے۔ جب بیٹوں ۲ عدد یا اطر فیض شامہستہ ۹ مائشے کھا کر صافی ایک تولد پانی میں ملا کر پییں مقامی طور پر صند و خارشش جدید یا ہمدرد درم لگائیں۔

صافی اور طاعون: اگرچہ ہندستان میں طاعون کی بیماری مختلف موسموں میں پھیلنا کرتی ہے لیکن صوبہ بمبئی اور دکن وغیرہ میں ماہج کے مہینے میں اس کے پھیلنے کا اندیشہ رہتا ہے۔ غدوی طاعون میں بغل، گچھ ران وغیرہ کے غدود جاذبہ ورمہا جاتے ہیں۔ صافی طاعون غدوی اور طاعون فلغوی میں بہت مفید ہوتی ہے۔ مرض کے حملے سے پہلے جب طاعون کسی مقام پر پھیل رہا ہو۔ روزانہ صبح کو جب طاعون غبیری دودھ کھا کر اور سے صافی ایک تولد دالے پانی میں ڈال کر پی لیا کر س۔ اگر مرض کا حملہ ہو جائے تو صبح کو جب طاعون غبیری ۲ عدد صافی ایک تولد پانی میں ملا کر پییں۔ شام کو خمیرہ صندل سادہ نو مائشے کھا کر اور سے صافی ایک تولد پانی یا عاق بید مشک ۵ تولے میں ملا کر لائیں۔ ہذیان اور بخار کی زیادتی میں بار بار خمیرہ صندل ۳ مائشے عوق بید مشک کے ساتھ دیتے رہیں۔ بغل، گچھ ران یا کان کے پیچھے درم نوادہ ہونے پر صند و طاعون پس کر نیم گرم لگائیں یا قلدزم یا ہمدرد درم ۳ بار بار لگاتے رہیں۔ مرض کے بعد کی کم زوری میں دوا لکس بارو جوام والی ۳ مائشے یا دوا لکس بارو سادہ ۳ مائشے اور خمیرہ زرد ۳ مائشے ملا کر کسی تازہ پھل کے رس کے ساتھ دیں۔

گرمی دالے: جن تجوں یا فردوں کو گرمی یا برسات کے موسموں میں گرمی دلتے نکل کر تکلیف دیتے ہوں۔ انہیں بطور حفظ ناقص صافی کا استعمال بہار کے موسم میں کر لینا چاہیے۔ معمولی حالات میں صافی ایک خوداک ہر روز صبح میں پییں دن

تک بی سنا کافی ہوتی ہے۔ اگر زیادہ احتیاط نہ نظر ہو تو دونوں وقت بھی صافی استعمال کی جاسکتی ہے۔ برسات کے دنوں میں گرمیوں کی تکلیف کی موجودگی میں صافی کا استعمال روزانہ صبح و شام دونوں وقت دس پندرہ دن تک کر لینا چاہیے۔ بچوں کو عمر کی مناسبت سے ۱۲ سے ۲۰ حوراک تک صافی دی جاسکتی ہے۔ ہمدرد یا ڈور دن میں ایک دو مرتبہ مل لینا چاہیے۔

جن عورتوں کو دردوں کو پیشاب تک کرتا ہوا نہیں صافی ایک تولد دودھ یا دودھ کی لسی میں ملا کر چند روز پی لینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اگر تکلیف زیادہ ہو تو دونوں وقت صافی استعمال کرنی چاہیے۔

پیشاب کی جلن دمی جض کے مریضوں کو صافی ایک تولدات کو سونے وقت دودھ کے ساتھ پی لینا کافی ہے۔ اس مرض سے نجات حاصل کرنے کے لیے دس بارہ دن مسلسل استعمال کریں۔ پھر ایک ایک دن وقفہ دے کر استعمال کریں۔ اس طرح آہستہ آہستہ خوراک کم کر کے دوا چھوڑ دیں۔ حاملہ کے قبض کو دور کرنے کے لیے صافی بلا تکلف دینی چاہیے۔ یہ دوا حاملہ کے قبض کو نہ صرف دور کر دیتی ہے بلکہ اس کی طبیعت کی بے چینی اور سلی کی شکایت کو بھی نری حد تک ختم کر دیتی ہے۔

دائمی قبض موسموں کے بدلنے کے دنوں میں جن صحاب کی طبیعت گرمی گرمی رہتی ہو انہیں صافی کی ایک حوراک صبح ہمارے دس بارہ دن تک استعمال کر لیں چاہیے۔ اس سے ایک دو دن میں ہی طبیعت سنبھلنی شروع ہو جائے گی۔

طبیعت گرمی گرمی رہنا میدانوں کے رہنے والے جب گرمی کا موسم گزارنے کے لیے سرد مقامات پر جاتے ہیں تو بیماروں پر جانے والے کسی بھی ان کو پھوٹے جینسوں اور کھلی دھیرہ کی سکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ بچے خاص طور پر اس تبدیلی سے متاثر ہوتے ہیں۔ ان کھلبلیوں سے بچنے کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ پہاڑوں پر جانے سے پہلے پندرہ بیس دن تک صافی کی ایک حوراک صبح نہایت دودھ سے ملا کر استعمال کر لی جائے۔ بچوں کو عمر کی مناسبت سے آدھی یا اس سے کم خوراک دی جاتی ہے۔ بیماروں پر جو صحاب جدی شکایتوں میں مبتلا ہوں انہیں صافی صبح و شام استعمال کرنی چاہیے +

دواؤں کی قیمتیں

جن دواؤں کا ذکر ہم صوموں میں ہوا اس کی قیمتیں ملاحظہ فرمائیے۔ یہ سب قیمتیں ہمیں بتاتی ہیں۔

دواؤں کی قیمتیں	دواؤں کی قیمتیں	دواؤں کی قیمتیں	دواؤں کی قیمتیں
۱۔ اول	۲۔ صاف جو گرد	۳۔ صافی (جسٹری)	۴۔ صاف جو گرد
۵۔ صاف جو گرد	۶۔ صاف جو گرد	۷۔ صاف جو گرد	۸۔ صاف جو گرد
۹۔ صاف جو گرد	۱۰۔ صاف جو گرد	۱۱۔ صاف جو گرد	۱۲۔ صاف جو گرد
۱۳۔ صاف جو گرد	۱۴۔ صاف جو گرد	۱۵۔ صاف جو گرد	۱۶۔ صاف جو گرد
۱۷۔ صاف جو گرد	۱۸۔ صاف جو گرد	۱۹۔ صاف جو گرد	۲۰۔ صاف جو گرد
۲۱۔ صاف جو گرد	۲۲۔ صاف جو گرد	۲۳۔ صاف جو گرد	۲۴۔ صاف جو گرد
۲۵۔ صاف جو گرد	۲۶۔ صاف جو گرد	۲۷۔ صاف جو گرد	۲۸۔ صاف جو گرد
۲۹۔ صاف جو گرد	۳۰۔ صاف جو گرد	۳۱۔ صاف جو گرد	۳۲۔ صاف جو گرد
۳۳۔ صاف جو گرد	۳۴۔ صاف جو گرد	۳۵۔ صاف جو گرد	۳۶۔ صاف جو گرد
۳۷۔ صاف جو گرد	۳۸۔ صاف جو گرد	۳۹۔ صاف جو گرد	۴۰۔ صاف جو گرد
۴۱۔ صاف جو گرد	۴۲۔ صاف جو گرد	۴۳۔ صاف جو گرد	۴۴۔ صاف جو گرد
۴۵۔ صاف جو گرد	۴۶۔ صاف جو گرد	۴۷۔ صاف جو گرد	۴۸۔ صاف جو گرد
۴۹۔ صاف جو گرد	۵۰۔ صاف جو گرد	۵۱۔ صاف جو گرد	۵۲۔ صاف جو گرد
۵۳۔ صاف جو گرد	۵۴۔ صاف جو گرد	۵۵۔ صاف جو گرد	۵۶۔ صاف جو گرد
۵۷۔ صاف جو گرد	۵۸۔ صاف جو گرد	۵۹۔ صاف جو گرد	۶۰۔ صاف جو گرد
۶۱۔ صاف جو گرد	۶۲۔ صاف جو گرد	۶۳۔ صاف جو گرد	۶۴۔ صاف جو گرد
۶۵۔ صاف جو گرد	۶۶۔ صاف جو گرد	۶۷۔ صاف جو گرد	۶۸۔ صاف جو گرد
۶۹۔ صاف جو گرد	۷۰۔ صاف جو گرد	۷۱۔ صاف جو گرد	۷۲۔ صاف جو گرد
۷۳۔ صاف جو گرد	۷۴۔ صاف جو گرد	۷۵۔ صاف جو گرد	۷۶۔ صاف جو گرد
۷۷۔ صاف جو گرد	۷۸۔ صاف جو گرد	۷۹۔ صاف جو گرد	۸۰۔ صاف جو گرد
۸۱۔ صاف جو گرد	۸۲۔ صاف جو گرد	۸۳۔ صاف جو گرد	۸۴۔ صاف جو گرد
۸۵۔ صاف جو گرد	۸۶۔ صاف جو گرد	۸۷۔ صاف جو گرد	۸۸۔ صاف جو گرد
۸۹۔ صاف جو گرد	۹۰۔ صاف جو گرد	۹۱۔ صاف جو گرد	۹۲۔ صاف جو گرد
۹۳۔ صاف جو گرد	۹۴۔ صاف جو گرد	۹۵۔ صاف جو گرد	۹۶۔ صاف جو گرد
۹۷۔ صاف جو گرد	۹۸۔ صاف جو گرد	۹۹۔ صاف جو گرد	۱۰۰۔ صاف جو گرد

صافی کی تمام بیماریوں کے لیے بہترین دوا

صافی کی ایک سستی میں اولے

یعنی خوراک دوا ہوتی ہے۔

اگر دن میں ایک ہی حوراک دوا

استعمال کی جائے تو مہینہ

بھر کے لیے سکی صرف تین

سببیاں کافی ہوں گی۔ اگر اس دوا کو دن

دو بار استعمال کیا جائے تو ایک مہینہ کے لیے

بیشماروں کی ضرورت ہوگی بچوں کے لیے

آدھی تعداد میں منگائیں

قیمت ایکیشی (داغواکس) ایک مہینہ

ہمدرد دوا خانہ یونانی بازار لال کنواں دھلی

حفظ صحیح اور طب کا ماہوار تصویر سالہ

ہمدرد صحت دہلی

گراں: حکیم حاجی عبدالحمید، دہلی ————— حرقیب: حکیم حافظ محمد سعید، دہلی

جلد: ۱۴ ————— فہرست مضامین ماہ مئی سنہ ۱۹۴۶ء ————— نمبر: ۱۱

۱۷	مہاسے	۲	ہورلیٹی کی رپورٹ
۱۹	آپ انسان ہیں یا آتش دان کی چینی؟	۷	بال کی پیدائش اور اثرات
۲۲	مرگ آفسر کی گرد	۹	روٹشل آپور ویک اینڈ
۲۴	جوزنک	۱۰	وٹانی طبی کانفرنس
۲۷	جادو کی گویاں	۱۲	شہید سلفا ڈاکٹر
۳۵	سوال و جواب	۱۳	معلومات
			عورتوں کے لیے گہرے گہرے
			سانسوں کی درزشیں
	فی پرچہ، تین آلے		قیمت سالانہ ایک روپیہ

رسالہ ذیابیطس

اس پمفلٹ میں ذیابیطس کے اسباب، علامات اور صحیح اور سائنسی ملک طریق علاج پر نہایت مدلل بحث کی گئی ہے۔ اور دلائل کی روشنی میں بتایا ہے کہ یہ مرض جسے لاعلاج کہا جاتا ہے کس قدر آسانی سے علاج پذیر ہو سکتا ہے۔

غذا، تدبیر اور دوا

ذیابیطس کے مریضوں کے لیے غذا کا مسئلہ بڑا اہم اور پیچیدہ ہے اور درحقیقت غذا اور تدبیر پر اس مرض کے علاج کا بڑا دار و مدار ہے۔ ہم نے غذا کے مسئلے میں مفصل پروگرام اس پمفلٹ میں پیش کیا اور تدبیر کی وضاحت کی ہے۔ دواؤں سے کن حالات میں مدد لی جائے اور کیا دواؤں کن اصول پر رکھائی جائیں۔ اسے بڑی آسان زبان میں لکھا ہے۔

علاج کرنے والوں کے لیے اور مریضوں کے لیے

اس رسالے کا مطالعہ کرنا اور اپنے پاس رکھنا نہایت اہم اور ضروری ہے۔ حکیموں، ویدوں اور ڈاکٹروں کے لیے یہ رسالہ نہایت اہم نکات رکھتا ہے اور مریضوں کے لیے اس میں بڑی کارآمد ہدایتیں اور اصول درج ہیں جن پر علاج کا دار و مدار ہے۔ اطباء و دیگر ڈاکٹر صاحبان یہ رسالہ بلا قیمت طلب کر سکتے ہیں۔ اپنے نام کے ساتھ سدا کا نام ضرور لکھیں۔ پتہ: علی گڑھ کاغذ پرفٹ لکھیں اور صوبے کا نام بھی لکھیں۔

ہمدرد دواخانہ (شعبہ اشاعت) دہلی

حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر، پرنٹر، پبلشرز نے لطیف پریس دلی دروازہ دہلی میں چھپوا کر ہمدرد صحت سے شائع کیا

بھور کمیٹی کی رپورٹ

دیسی طبوں کے خلاف ناوابج طرزِ عمل

موثر احتجاج کی ضرورت

(۲)

اپریل سنہ ۳۴ء کے ہمدرد صحت میں ہم نے بھور کمیٹی کی رپورٹ پر ایک عام تبصرہ کیا تھا اور وعدہ کیا تھا کہ آئندہ پورے کے ان ابواب کا ترجمہ پیش کیا جائے گا جن میں دیسی طبوں پر کمیٹی نے اظہارِ خیال کیا ہے۔ رپورٹ کی دوسری جلد رنجنا ویز و سفارشات، کاتیسواں باب توپوراکا پور دیسی طبوں کے لیے وقف ہو اور چوبیسویں باب میں ڈاکٹروں کے جبرائش کے مسئلہ پر اظہارِ خیال کے دوران میں کمیٹی نے حاملینِ طب ہائے قدیم پر بھی توجہ مبذول کی ہے۔ ڈاکٹر بٹ، ڈاکٹر دشونا تھ اور ڈاکٹر نرائن راؤ صاحبان کا اختلافی نوٹ درج کیا ہے جس میں انھوں نے کمیٹی سے قدیم طبوں کے متعلق واضح سفارشات کا مطالبہ کیا ہے۔ یہ نوٹ اس قدر مختصر ہے کہ اس سے کسی خاص نتیجہ پر پہنچنا مشکل ہے۔ قیاس یہ ہے کہ ان تینوں نے ممبروں نے تفصیلی نوٹ لکھا ہو گا جس کا مہمِ اختصار اس رپورٹ میں شامل کر دیا گیا ہے۔ بہر حال اس رپورٹ میں قدیم طبوں کے متعلق کچھ کہے ہیں وہ اس اشاعت میں ہدیہ قارئین ہے۔ آئندہ ماہ ہم اس رپورٹ پر اپنے مزید خیالات کا اظہار کریں گے۔ چوبیسویں باب میں انضباطِ معالجین کے علاوہ دوسرے پیشوں کے متعلق جو کچھ درج ہے اس کو ہم نے حذف کر دیا ہے کیونکہ وہ فی الحال ہمارے بحث سے خارج ہے۔

(ہمدرد صحت)

باب ۳۳

دیسی طریقہ ہائے علاج

اہمیت کا بھی اعتراف ہے۔ اس کے علاوہ ماضی بعید میں ان طریقہ ہائے علاج نے دوسرے ممالک میں فنِ جراحی اور فنِ طب کے ارتقا میں جو گراں قدر حصہ لیا ہے اس کی بنا پر طب جدید کی عالم گیر تاریخ ارتقا میں جو مقام بھی ان طریقہ ہائے علاج کو دیا جائے گا اس کی طرف جب بھی نظر اٹھے گی قدرتی طور پر بجز یہ تمنا کے ساتھ اٹھے گی اور یہ جذبہ ان طریقہ ہائے علاج کی افادیت پر جسے ان کے حاملین کافی اہمیت دیتے کچھ کم اثر انداز نہیں ہوتا۔

۲ جس انداز پر کہ یہ طریقہ ہائے علاج آج کل رائج ہیں بدستی سے ہم اسکی قدر و قیمت کا صحیح صحیح اندازہ کرنے کے

۱ کسی ملک کی صحت عامہ طبی امداد سے متعلق ایک عمل اسکیم بنانے وقت جب ہم اس مسئلہ پر غور کرتے ہیں کہ دیسی طریقہ ہائے علاج کی اس میں کیا حقیقت ہوگی تو اس معاملہ میں ہمیں اجمعی خاصی دشواری پیش آتی ہے۔ عوام اور تعلیم یافتہ طبقہ کی ایک خاصی تعداد کی نظروں میں ان طریقہ ہائے علاج کی جہیت پر ہمیں اس کا بھی احساس ہے اور دیسی معالجین کے متعلق جو یہ دھوٹے کیا جاتا ہے کہ وہ بہت سستا علاج کرتے ہیں اور یہ کہ ان کے تجربات کا ذخیرہ جو صدیوں سے جمع ہو رہا ہے اور اس کے نتیجے میں معرودہ دواؤں، معدنیات اور جبری بوٹیوں کی معالجاتی افادیت و خواص پر جو روشنی پڑتی ہے ہمیں اس کی

جاتی تھی۔ لیکن انیسویں صدی کے وسط سے یہ ترقی زیادہ مضبوط
وایداد بنیادوں پر استوار ہو گئی۔ مرکب آکسوجن (کمپاؤنڈ)
انکرو سکوپ) کی ایجاد، نامیاتی کیمیا، حیاتی کیمیا، حیاتی طبیعیات
کے ایک مرتبہ ہی اتنی تیزی سے ترقی کر لینے کا نتیجہ یہ نکلا کہ جسم
انسان کی مشینری کے متعلق جو کل معلومات کا ذخیرہ فراہم ہوا
اس میں سے ۵۰ فی صدی کے محققین ابھی تک ہم میں زندہ و سلا
موجود ہیں۔

بعض لوگوں کو یہ معلوم کر کے حیرت ہو گی کہ علم طب
سائنس آف میڈیسن میں اب تک جو کچھ بھی ترقی و پیش قدمی
ہوئی ہے اس کا سہرا زیادہ تر ان لوگوں کے سر ہے جن کا علمی
طب (میڈیکل ریٹکشن) یا تبار داری سے دور کا بھی واسطہ نہیں
البتہ وہ ان اساسی علوم (فائنڈمنٹل سائنسز) مثلاً طبیعیات
کیمیاء اور منافع الاعضاء میں مہارت تامہ رکھتے ہیں۔

سائنس ایک ناخالی تقسیم وحدت جو دیکھی طرح
ممکن نہیں کہ کسی ایک شعبہ علم میں ترقی ہو اور علم کے دوسرے
شعبوں میں اس کا کوئی اثر نہ پہنچے۔ چنانچہ کسی دریافت و ایجاد
پر خوشیاں منانا ان سائنس دانوں تک محدود نہیں رہنا چاہیے
جن کی طرف وہ دریافت و ایجاد براہ راست منسوب کی جاتی ہو۔

اس معاملے میں اس بات کو خاص طور پر بتایا ہے کہ
کراسپلڈائی مخالف کو نہ سمجھنا ہی اصل خرابی کا موجب ہو اور یہی
وجہ ہے کہ سائنٹی فک طب کو اسے صحیح اصول دہیں منظر میں نہیں
دیکھا جاتا۔

ہمارے محسوسات یہ ہیں کہ ہمیں ایسی ایجاد و پیش قدمی
کافی نہیں پہنچتا جس کی مدد سے وہ طریقہ علاج جسے دشمنی سمجھنا
چاہیے۔ مغربی محسوس کسی ایک ملک میں محدود ہو کر رہ جائے بلکہ کوساٹھی
فک علم و تجربات کا ایک ایسا مجموعہ ہے جو ساری دنیا کی ملکیت
ہو اور جس کی ترقی میں ہر ملک نے کسی نہ کسی حد تک فروغ و صحت
پائی ہے۔

اس کے علاوہ ہمیں یہ بات بھی صحیح نہیں معلوم ہوتی
کہ محض اس وجہ سے کہ ایک دوسرے طریقہ علاج سستا ہو کہ کسی
شخص کو ایک سائنٹی فک طریقہ علاج کے فوائد سے محروم
کر دیں اور سائنس کی عمدہ ترقی اور روز افزوں تحقیقات کے
جو نتائج ہمارے سامنے آ رہے ہیں ان سے متمتع ہونے کے
موانع ہم نہ پہنچائیں۔

ہمیں معلوم ہوا ہے کہ چین اور جاپان میں کچھ سال

نہیں ہیں۔ اس لیے کہ جتنا وقت اور کام کرنے کے مواقع
میسر آئے۔ ان میں ہم اس مسئلہ کی ایسی تحقیق و جان بین
کر سکتے تھے کہ ان کے سلسلے میں کچھ واضح سفارشات پیش
لیتے۔ لہذا ہم اس پر بحث نہیں کریں گے کہ اس ملک میں حکومت
منظم طریقہ امداد کے معاملہ میں ان طریقہ ہائے علاج کو کیا درجہ
عام دیا جائے گا لیکن اس کے ساتھ ہی ہم یہ بھی طرح واضح
دینا چاہتے ہیں کہ ملک کی صحیح زندگی کے بقا و تحفظ سے متعلق

بعض صورتیں ایسی بھی ہیں جن کا بہت بڑی حد تک حصول محض
یہ طریقہ علاج کے ذریعہ ہو سکتا ہے جس کی اساس سائنٹی فک
اصول پر قائم ہو۔ اور یہاں مشکل یہ ہے کہ صحت عامہ طبی حفاظتی
تدابیر جو آئندہ ہر طبی اسکیم و تنظیم میں جزو لا ینفک کی حیثیت رکھیں گی
رانج الوقت دہی طریقہ ہائے علاج کے حدود عمل سے خارج
ہیں۔ اس استقصید و تفصیل سے ان طریقہ ہائے علاج کی جو کچھ

بھی افادیت ہو اس پر کوئی اثر نہیں پڑتا اور نہ پڑنا چاہیے لیکن
بہر حال اس حقیقت کو تسلیم کیے بغیر چارہ نہیں کہ سائنس نے
اس مدد شعبہ میں جو بھی تجربات و دریافتیں اب تک کی ہیں یا آئندہ
کی جائیں گی اور جس طرح اس سائنٹی فک طریقہ علاج میں بہت سے
آزمیوں کو تربیت دے کر ماہر بنایا ہے، ان کی بدولت صحت

عامہ کے قیام میں زبردست پیش قدمی ہو چکی ہو۔ اس کے علاوہ
یہ بھی ماننا پڑے گا کہ علاج کے باسی طریقہ طب کے ان اہم
پہلوؤں کو سرسے سے چھوڑنے ہی نہیں چودا یہ گری، امار، منور
ترقی یافتہ سر جری اور بعض دیگر خاص چیزوں سے متعلق ہیں۔

ہمارے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ سائنس اور ترقی طب کا آپس میں
جو قریبی تعلق ہے اسے ہم ہر وقت اپنی نظر کے سامنے رکھیں۔ یہ
 واضح رہے کہ دنیا کا کوئی طریقہ علاج جو نظری و علمی ہر دو اعتبار سے
جامد ہو اور دنیا میں جو حقیقتات اور دریافتیں علی آ رہی ہیں اس
کے ساتھ قدم بہ قدم نہ چل سکتا ہو وہ اس سے رجوع کرنے والوں
کی کوئی اعانت و دست گیری نہیں کر سکتا۔

انڈین میڈیکل گزٹ کا ایک نازہ مقالہ بھی نہایت واضح
الفاظ میں اسی طرف توجہ کو مبذول کرتا ہے۔ ہمارا خیال ہے کہ اس
کے اقتباس سے اس مسئلے میں ہمیں کچھ رہنمائی و ہدایت ہی ملے گی
”علاط“ اس میں لکھا ہے ”بہت قدیم سائنس جو“

تیار کے ابتدائی زمانے میں اس کی ترقی بہت ہی آہستہ تھی اور اس
پر بھی وقتاً فوقتاً کسی مذہبی تعصبات کی بنا پر اور کسی کی بالا تر
شخصیت کے بے جا اثر و تقدس کی وجہ سے وہ بالکل مکمل بھی

کہ اس سلسلہ میں جو قانون پہلے سے موجود ہے اس کو سختی سے نافذ کیا جائے۔

۱۱۔ اب ہم اپنے رفیق کار کی تیسری سفارش کو دیتے ہیں ہم اس ہول کی حمایت کہ لوگوں کو اپنے معالجین کی طبی قابلیت و سندر کے متعلق جاننے کا پورا پورا حق ہونا چاہیے، نہایت واضح طور پر اس سے پہلے کہ چکے میں کر دیسی طریقہ ہائے علاج کے سلسلہ میں ہم یہ اہلیت نہیں رکھتے کہ اس کی تنظیم کے بارے میں کچھ واضح سفارشات کر سکیں، اگر حکومت کو اس نوعیت کی سفارشات کی ضرورت ہو تو اس کام کے لیے ہمارے نزدیک اس فن کے ممتاز ماہرین سے رجوع کیا جائے۔ ہم تو اس بارے میں نقطہ انتہائی اتنا ور کرتے پر اکتفا کریں گے کہ اگر حکومتی حکومتیں ان طریقہ ہائے علاج کو سنجیدہ و نیا چاہتی ہیں تو اس صورت میں انھیں حکومت بمبئی کے نقش قدم پر چلنا چاہیے اور ایک ایسا قانون بنادینا چاہیے جس کی مدد سے وہ تمام انخاص جو خواہ کسی طریقہ علاج میں مصطب کرنے ہوں اس شیڈول کے اندر جانے کے طریقہ علاج کی مناسبت کے اعتبار سے رائج ہوں اپنے اپنے نام رجسٹر کریں۔

۱۲۔ ہم اس طرف بھی اشارہ کریں گے کہ حکیم اور وید، قدیم زمانے کے نہایت معزز القاب ہیں اس لیے یہ کسی طرح ہمارے سمجھ میں نہیں آتا کہ وہ لوگ جو ان معزز القاب کے مشہور ہیں کس طرح کوئی دوسرا لقب انھیں رکھنے کے خواہش مند ہوں گے۔

۱۳۔ ہمارے تین ساتھی ڈاکٹر بٹ، ڈاکٹر نرائن، ڈاکٹر شروا ناٹھ (جی) طریقوں کے معالجین کو تعلیم و تربیت دینے اور ملک کی صحت و مددنی امداد کے کاموں میں ان کی خدمات کو فائدہ اٹھانے کے بارے میں اس سے زیادہ واضح سفارش کرنا چاہتے ہیں جو کہ پیرائے میں کی گئی ہے مان کا خیال ہے کہ دیسی طریقہ ہائے علاج کی تعلیم کو بھی حکومت باقاعدہ ضابطہ میں لائے۔ بمبئی کا میڈیکل پریکٹسنگ ایکٹ آف ۱۹۳۸ء کو جو رجسٹریشن طبی انصاف تعلیم اور رجسٹریشن سے متعلق امتحانات کے بارے میں ہے۔ مجموعہ صحت میں ایک قدم کہنا چاہیے۔ ان معالجین کو جو مندرجہ بالا ایکٹ یا اسی قسم کے قانون کے تحت تعلیم پانچکے ہوں، با رجسٹر کر لیے گئے ہوں، مہندستان کی صحت عامہ و طبی امداد کے کاموں کو ترقی دینے میں پورا پورا فائدہ اٹھانا چاہیے۔

ہذا تک صبح ہے، لیکن اس کے ساتھ ہی ہم اس پوزیشن میں پڑے آپ کو نہیں پاتے کہ جن الفاظ میں رفیق موصوف نے اپنی تجویز حکومت کے سامنے پیش کر دی ہے ہم بھی ان ہی الفاظ میں سفارش کر دیں۔

۹۔ بہر حال مناسب یہی ہے کہ ان لوگوں پر جنھوں نے سائنٹی فک طب جدید کی باقاعدہ تعلیم نہیں حاصل کی ہے کسی نہ کسی مذہب کا قانونی یا سدا یا ضرور عالم کر دی جائیں، بلکہ اس جہت میں تو بہت پہلے سے توجہ ہونی چاہیے تھی۔ اب بھی کافی دیر ہو گئی ہے۔ چنانچہ ہم ایک ایسا قانون پاس کرنے کی سفارش کرتے ہیں جس کی مدد سے کوئی شخص، ڈاکٹر، کے لقب کو اپنے لیے استعمال کرنے کا حق نہ رکھتا ہو جب تک کہ وہ (۱) باتو کسی منظور شدہ یونیورسٹی سے ڈاکٹریٹ کی ڈگری نہ رکھتا ہو یا

(ب) پھر سائنٹی فک طب جدید کی ڈگری رکھتا ہو اور اس بنا پر مصطب کرنے کا مجاز ہو۔

۱۰۔ ہمیں اپنے رفیق کار کی دوسری سفارش سے اجوریشن فارماکوپیا کی دوا میں تجویز کرنے پر پابندی عائد کرنے کے سلسلہ میں ہے، اتفاق پر اس لیے کہ جس آزادی کے ساتھ فیزڈ گری یافتہ لوگ ان دواؤں سے علاج کرتے ہیں، وہ بیک بکودھوکہ و فریب دہی کے مترادف ہے۔ لیکن یہ بھی واقعہ ہے کہ اس فریب خوردگی کی ذمہ داری بڑی حد تک پبلک ہی پر عائد ہوتی ہے۔ البتہ تجویز کردہ دواؤں کے بے اثر ہونے کی صورت میں اس قسم کی قانونی پابندیاں حق بجانب نہ ہوں گی۔ ڈرگس ایکٹ سنہ ۱۹۳۰ء کی تحت ڈرگس رولز سنہ ۱۹۳۵ء کے رول ۱۹۱ء کی مدد سے بعض زہر جان دواؤں کے شیڈول بیچ میں شامل ہیں۔ خوردہ میں بجز اس صورت کے فروخت نہیں کیے جاسکتے کہ وہ کسی رجسٹرڈ ڈاکٹر کے تجویز کردہ نسخہ میں شامل ہوں۔ لیکن مشکل یہ ہے کہ شیڈول ایچ میں وہ تمام زہر شامل نہیں ہیں جو ان ہی قواعد کے شیڈول میں شامل ہیں، اس لیے ہمارا خیال ہے کہ اگر شیڈول ایچ میں بھی رول ۱۹۱ء میں شامل کر لیا جائے تو ہمارے رفیق کار کی سفارش کا مشابہ پورا سوجانا ہو جس کے بعد کسی مزید قانونی پابندی کی سفارش کی صحت ہمارے نزدیک مشتبہ ہو جاتی ہے۔ نہ صرف ان عیوب کے ازالہ کی جن کے موجود ہونے میں کسی شک کی گنجائش نہیں، صحیح صورت بر نہیں ہے کہ نئے نئے قانون پاس کیے جائیں، بلکہ یہ ہے

خیال کی پیدائش اور اثرات

سوال و جواب کی صورت میں ایک دل چسپ مضمون

حضرت غاب فرماتے ہیں: ”عالم تمام حلقہ دام خیال ہے۔“
اس نظریہ کو فلسفہ کے ایک خاص شعبے سے تعلق ہے لیکن اتنا تو سب ہی جانتے ہیں کہ ہم لوگ ہمیشہ کچھ نہ کچھ خیال کرتے رہتے ہیں اور ہمارا ”خیال ہی ہمارے ہر عمل کا باعث و محرک ہوا کرتا ہے۔ پھر بھی اس حقیقت کو سمجھتے ہیں کہ لوگ واقف ہیں کہ خیال کیا چیز ہے اور جب ہم کچھ خیال کرتے ہیں تو ہماری دماغی دنیا میں کیا واقعات پیش آتے ہیں۔ اگرچہ سائنس اب تک اس سوال کا مکمل اور جواب نہیں دے سکا، تاہم اس مضمون میں اس دل چسپ مسئلے پر کچھ روشنی ڈالنے کی کوشش کی گئی ہے۔
ہمدرد صحت

اسی طرح آپ دیکھیں گے کہ حقیقت میں ہر جہی ایک کثیر کیفیتوں کی نمائندگی کرتی ہے اور جہاں تک اس کی تشریح سے اور جہاں تک اس میں سب سے زیادہ اہمیت ہے۔ اس میں دس فی سینٹ کی رفتار سے ظاہر ہوتی ہیں۔ اگر آپ کو یہ معلوم نہیں ہے کہ کیفیتوں کی شعاعی نمائندگی کیسی چیز ہے تو آپ یہ تصور کر لیں کہ شیشے کے پردے پر لہر جی لکیر سفر کر رہی ہے۔ اس میں پہلے کہ چکا ہوں کہ اس شخص کو اپنی آنکھیں بند کر لی گئی ہیں اور کسی خیال کو ترک کر کے اپنے ذہن کو خالی کر لینا پڑے گا۔ اب اگر شخص اپنی آنکھیں کھول دے اور پھر کسی خاص خیال میں مصروف ہو جائے تو یہ لہر جی لکیر کے قاعدہ اور غیر منظم ہو جائے گی اور ہم دس فی سینٹ کی رفتار سے برقی لہروں کو آنے ہوئے نہ دیکھ سکیں گے۔ اس سے یہ ثابت ہو جائے گا کہ جب کوئی آدمی خیال کرنا شروع کرتا ہے تو صاف طور پر اس کے دماغ میں میکائی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں۔
سوال :- لیکن کیا کسی قسم کا تخیل ان برقی لہروں میں یہ خاص قسم کی تبدیلی پیدا کرتا ہے؟

جواب :- اس کا جواب یہ ہے کہ بالکل ایسا نہیں ہوتا مگر کسی حد تک ایسا ہوتا ہے۔ ایک مرتبہ میں اس طرح کے چند تجربات میں خود شریک تھا جو ایک ریاضی دان پر کیے گئے تھے۔ ہم نے یہ دیکھا کہ اگر اس سے کوئی آسان سوال کیا جاتا ہے مثلاً یہ کہ پانچ کے عدد کو پانچ سے ضرب دو تو برقی لہروں کی شکل میں کسی طرح کی تبدیلی کے بغیر جواب دے دیتا ہے مگر جب اس سے کوئی زیادہ مشکل سوال جاتا ہے مثلاً یہ کہ ۱۵ کو ۱۹ سے ضرب دو تو سیدھی لہروں والی برقی لکیر منظم

سوال :- جب کوئی شخص خیال کرتا ہے تو کون سی کیمیاوی اور میکائی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں؟ یا وہ کون سا کیمیاوی یا میکائی عنصر ہے جو خیال کو حرکت میں لانے کا باعث ہوتا ہے؟

جواب :- اس سوال کا پورا اور قطعی جواب غالباً ابھی بہت دنوں تک کوئی ماہر علم نہیں دے سکے گا۔ لیکن اس وقت تک ہمیں ایسی بہت سی دل چسپ حقیقتیں معلوم ہو چکی ہیں جو اس مسئلے کے بعض پہلوؤں کو واضح کرتی ہیں۔

سوال :- کیا ان کیمیاوی اور میکائی تبدیلیوں کی جو خیال تخیل کے ساتھ وقوع میں آتی ہے کوئی علامت ہم پر ظاہر ہو چکی ہے؟

جواب :- ہاں۔ اگر آپ کسی آدمی کے سر میں دو الیکٹروڈ ڈالیں ”برقی موڑے“ لگا دیں اور اس شخص کو نہایت آرام دہ کرسی پر بٹھا دیں اور وہ اپنی دونوں آنکھیں بند کر کے اتنا پرسکون ہو جائے کہ کسی خاص چیز کا خیال نہ کرے تو آپ کو معلوم ہو جائے گا

کہ برقی لہروں کا ایک باقاعدہ اور منظم سلسلہ اس کے سر کی طرف سے آتی سکینڈ کی رفتار سے آرہا ہے۔ اگرچہ ان برقی لہروں کو دیکھنا بہت مشکل نہیں ہے، تاہم یہ بات کہ وہ بہت ہی چھوٹی ہوتی ہیں، ایسے ایک ”ڈولٹ“ (دبڑتی اکائی) کا تقریباً ایک کروڑواں حصہ۔ اس لیے آپ کو یہ کرنا پڑتا ہے کہ ان ”برقی

موڑوں“ کو ایک ”آلہ توسیع“ سے منسلک کر دیں، بالکل اسی طرح جیسے کسی معمولی ”ریڈیو سیٹ“ میں ”ایلی فائر“ ڈنٹ بڑھانے والا آلہ ہوتا ہے، اور پھر اس آلہ توسیع کو ”کیتھوڈ“

(برقی روکے منفی قطب) کی شعاعی نمائندگی سے منسلک کر دیں

خیال کی پیدائش اور اثرات

سوچتا ہوں تو یہ خیال میرے ذہن کی پیداوار نہیں ہوتا، بلکہ حقیقت میں یہ بیرونی دنیا کی کسی چیز سے میرے دماغ تک آتا ہے؟

جواب: میں سمجھتا ہوں کہ اگر آپ اس امر پر اچھی طرح غور کریں گے کہ آپ کا خیال کیوں کر شروع ہوا تو آپ اس تجربہ پر پہنچیں گے کہ کسی معمولی سے معمولی بیرونی واقعہ نے آپ کے سلسلہ خیال کو حرکت دے دی ہے۔ یہ کوئی نئی بات نہیں ہے۔ آپ نے سنا ہوگا کہ جب درخت سے ایک سیب ٹوٹ کر گر گیا تھا تو سرانژک نیوٹن نے یہ سوچنا شروع کیا تھا کہ زمین کی کشش ثقل کیا چیز ہے کسی دوسرے شخص کے دماغ پر اس سیب کے گرنے سے ایسا ہی اثر پیدا ہونا ضرور نہ تھا۔ بالکل اسی طرح جب تک بندوبست بھری ہوئی نہ ہوگی صرف اس کا گھوڑا بدلنے سے وہ چھوٹ نہیں سکتی۔ اگر میں خیال کی نوعیت و تحریک کو اچھی طرح سمجھتا تو میں اس امر کی بڑی تحقیقات کرتی پڑے گی کہ کسی بیرونی واقعہ سے جب دماغ متاثر ہوتا ہے تو حرکت میں آنے والی مشینری کا تفصیلی عمل کیا ہوتا ہے ہم نے اس سلسلے اپنے کاموں کی ابتدا کر دی ہے مستقبل قریب میں بہت سی نئی دریافتیں ہمارے سامنے آجائیں گی۔

اور ٹیری بیٹری ہو جاتی ہے۔ اس کے معنی یہ ہوئے کہ قوت متبادل کو جس قدر زیادہ کام میں لایا جائے گا، اتنی ہی زیادہ تبدیلیاں برقی لہروں کی شکل و صورت میں ہوں گی۔

سوال: کیا اسی طرح یہ بھی معلوم کیا گیا کہ خیال کرنے کو وقت کیسے تبدیلیاں کیا کیا ہوتی ہیں؟

جواب: مجھے افسوس ہے کہ اس کا کوئی شافی جواب نہیں دیا جاسکتا۔ میں اس کے متعلق تو کچھ کہہ سکتا ہوں کہ دماغ کے عصبی خلا یا اور عصبی ریشوں میں تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں، مگر اس کے معنی یہ ہوں گے کہ دماغ کو بہ منزلہ ثبوت مان لیا جائے۔ سوال: کیا آپ اس محرک یا ابھارنے والی چیز کے متعلق کچھ کہہ سکتے ہیں جس سے خیال پیدا ہوتا ہے؟

جواب: ہاں۔ یہ ایک ایسی چیز ہے جس کے متعلق ہم کافی یقین حاصل کر چکے ہیں۔ مرکزی عصبی نظام کی تمام سرگرمیاں بیرونی دنیا کے کسی واقعہ سے متاثر ہو کر حرکت میں آتی ہیں۔ یہ بیرونی واقعہ جو اس لمحہ میں سے کسی حس پر انداز ہوتا ہے اور پھر عصبی حرکتیں یا عصبی پیامات اعصاب کے راستے پر سفر کر کے مرکزی عصبی نظام تک پہنچ جاتے ہیں۔

سوال: کیا آپ کا مطلب یہ ہے کہ جب میں کوئی نئی چیز

آئندہ اشاعت کے چند متوقع مضامین :-

حکیم اقبال حسین ایم۔ اے	(۱) زائدہ عورت کا اپریشن
مولانا سید ابن الحسن صاحب فکر ایم۔ اے	(۲) شدت گرما و نظم
ادارہ	(۳) آواز سے علاج
ڈاکٹر مہر و ایم۔ بی۔ بی۔ ایس	(۴) پانی کا خطرہ
حکیم محمد احسن سلہوانی	(۵) کیا ہم اندرونی فافہ کشی کا شکار ہو رہے ہیں؟
بالغور ڈاکٹر	(۶) جسمانی تعمیر
ترجمہ	(۷) آلو اور اس کی غذائی قدریں
جاذبہ کاملز	(۸) عاقر قرحا۔ اندام لبر یا میں
میری نارمن ڈن	(۹) "ڈائنامٹ"
نوثر چاند پوری	(۱۰) فقیر و میسر (افسانہ)
ایڈیٹر	(۱۱) سوال و جواب

لے ہم نے اس مضمون کا اعلان اپریل سنہ ۲۰۲۶ء ہمدرد صحت میں کیا تھا۔ افسوس ہے کہ ہم اسے مئی سنہ ۲۰۲۶ء کے ہمدرد میں شائع نہ کر سکے۔ جون سنہ ۲۰۲۶ء میں ہم مضمون شائع کر سکیں گے۔

پرو نشل آیور ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس درکنگ کمیٹی کا خاص اجلاس

دیسی طبوں کے خلاف نا واجب طرز عمل پر سخت احتجاج

پرو نشل آیور ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس سوہیہ دہلی کی درکنگ کمیٹی کا ایک ضروری جلسہ ۷ اپریل بروز اتوار راجہ دن ہمدرد منزل میں زیر صدارت عالی جناب حکیم حاجی عبد المجید صاحب مالک ہمدرد دواخانہ و صدر صوبہ کانفرنس دہلی منعقد ہوا جس میں مندرجہ ذیل تجاویز پاس کی گئیں :-

تجویز نمبر ۱ :- دہلی پرو نشل آیور ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا یہ جلسہ حکومت ہند کی مسترر کردہ بھوکمیٹی کے اس اظہار خیال کو جو اسے دیسی طبوں کے متعلق اپنی رپورٹ میں ناواقفیت کے اقرار کے باوجود نہایت نازیبا اور نا روا اظہار خیال کو ضروری سمجھا اور اسی باتیں اپنی رپورٹ میں تحریر کیں جن سے دیسی طبوں کی تحقیر اور حقوق کی پامالی ہو۔ یہ جلسہ اپنے انتہائی غم و غصہ کے ساتھ سخت احتجاج کرتا ہے اور حکومت ہند سے مطالبہ کرتا ہے کہ وہ دیسی طبوں کے حقوق کی حفاظت کا معقول بندوبست نہ صرف مرکزی میں بلکہ تمام صوبوں میں کرے اور اس کے لیے صوبہ کی سکولتیر دیسی طبوں کی نمائندگی کا مناسب انتہام کریں۔

تجویز نمبر ۲ :- پرو نشل آیور ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس صوبہ دہلی کا یہ جلسہ محکمہ سول سپلائی کے اس ناروا اقدام کو نہایت غلط اور غیر مستحسن سمجھتا ہے۔ سن دواخانوں کی چینی کے کوٹہ میں کمی کے سلسلہ میں کیا ہے جس کی وجہ سے تمام دواخانوں اور پبلک کو سخت مشکلات کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے جس کے صاف معنی یہ ہیں کہ حکومت دیسی طبوں اور اس سے تمام وابستہ اشخاص کو نئی نئی دشواریوں میں مبتلا کرنا چاہتی ہے۔ اس لیے یہ جلسہ ڈائرکٹر محکمہ سول سپلائی اور چیف کمشنر صاحب صوبہ دہلی سے پر زور مطالبہ کرتا ہے کہ وہ جلد از جلد دیسی دواخانوں کو سابقہ کوٹہ کو بحال کر کے عوام کی بے چینی کو دور کرے ورنہ اس کے نتائج کی ذمہ داری حکومت پر ہوگی۔

(حکیم) سید جمیل قادری جنرل سکرٹری

ویدک یونانی طبی کانفرنس، صوبہ دہلی

بچی بیمار لڑکی ڈاکٹر سے مونا تھیں کر کے اسے "سلفا ڈرگس" کی
 نیوہاں استعمال کر رہیں۔ بچی موت کے آغوش میں جاسوئی۔ ڈاکٹر نے
 موی صادر کیا کہ موت مونا سے واقع ہوئی۔ ————— باپ کو اس فتوہ
 کی صحت پر شبہ تھا۔ ————— موی کو ڈاکٹر کا در دہوار ڈاکٹر سے سلحا
 ڈرگس کی گولیاں دیں۔ ڈرگس ہوتے شوہر نے آدھی خوراک دی۔
 عات بگڑ گئی۔ ————— آدھی خوراک تھی۔ ————— جانے کسا ہو جاتا۔ اس
 مرد معقول کا یہ تہ اور یہ رائے کیسے غلط کہی جاسکتی ہے کہ ڈاکٹر ان
 دواؤں کا استعمال ہے موقع اور مانتا کرتے ہیں؟ باپ نے ایک
 مرد آہ بھر کر کہا کہ میری بچی ہے۔ —————

شہید سلفا ڈرگس

از ڈاکٹر ہال بروک امریکا

ماخوذ از فریکل کلچر، مرتبہ برز میک فیلن۔ بابہ فوری سنہ ۱۹۴۶ء

بدھ کا دن تھا تیسرے پہر ہم پہلی بار یہ محسوس کیا کہ
 ننھی معمول کی طرح چست اور شوق ہیں ہے۔ یہ کوئی ایسی بات
 نہ تھی۔ مگر وہ اس سے قبل کبھی بیمار نہ ہوئی تھی۔ اس لیے تشویش
 زیادہ ہوئی۔ اس کی ناک بینی شروع ہوئی۔ بکھڑائی کا شکار تھا۔
 ہڈی دیر بعد بڑھتی ہوئی۔ ہڈی ہڈی سے جلا۔ اڈاکر کہیں باہر کسی
 ہریض کو دیکھنے گیا ہوا تھا۔ ہم نے ایک دوسرے لائق ڈاکٹر کو
 بلایا۔

کچھ ہیں معمولی بات پر ڈاکٹر نے ایک خاص انداز
 سے کہا، "سلفا گروپ" کی ہڈیاں اسے ٹھیک کر دیں گی۔
 ڈاکٹر نے تجویز کر دیا اور اس کی ہدایت کے عین
 مطابق ہم نے اپنی معصوم بچی کو مکین کھلا دیں۔ اسی شام بچی
 کی حالت بگڑ گئی۔ بد سے بدتر ہوئی۔ ————— ہم پریشان
 الہی یہ ماجرا کیا ہے؟ ڈاکٹر کو اطلاع دی گئی۔ ————— بچی کو فوراً
 ہسپتال پہنچا دیا گیا۔ ————— دوسرے دن؟ کیسے
 بتاؤں کہ میری بچی جیتے کے لیے ہو گئی تھی۔ ————— ہمیشہ کے
 لیے ————— مونیائے اسے پینے نہ دیا۔ ————— یہ تھا
 ڈاکٹر کا خیال!

جیرانی اور پریشانی کا عالم۔ ڈاکٹر کے اس فتوہ
 پر کوئی سوال ذہن میں آتا تو کیسے؟ ہم دونوں میاں بیوا
 تھے ہی تعلیم یافتہ تھے، مگر اس معاملے میں ہم کیا سمجھتے!

میری بچی بڑی ہوسیا تھی اور بڑی حسین۔ اپنی چوڑ
 مینے کی تھی۔ لہذا چھوٹے سہارے چلتے مہ ماہ گزرتے تھے
 چند میٹھے میٹھے بول بھی ادا کرتے تھی۔ دو سال کی بات ہو گئی،
 مگر میرا قصور اب بھی اسے میرے سامنے لاکھڑا کرتا۔ سنواں
 ناک، سین کچری سے رصاصہ نیگلوں اکھیں اور بھورے بال
 ————— میں اس نقشے کو تادم کبھی نہ بھلا سکوں گا۔ تنہائی میں
 جب بھی میں اجبار پڑھنے بیٹھتا ہوں، منے یاؤں فرس پرت دم
 قدم چلنے کی آواز کانوں میں آتی معلوم ہوتی ہے۔ ————— میرے تصور
 کی دنیا میں ایک بل جل ڈال دی ہے۔ ایک صحیح تصویر سامنے
 آجاتی ہے۔ کاش کوئی مجھے باپ بکارے!

ننھی کو گزرتے دو سال کا عصہ گز گیا ہے کیونکہ اپنا کٹ
 پنجر ابل لے لے سے دبوچ لیا! یقین نہیں آتا کہ وہ ہم سے دور
 ————— بہت دور ————— ہو گئی ہے۔ میں اپنی بچی کو مضبوط
 بتھل کو دیکھتا ہوں۔ ————— مگر میرے اور اس کے عم کا موازنہ
 ممکن ہے؟ وہ تو ماں ہے۔ ————— بڑی انگلیں —————

سب سے زیادہ تکلیف دہ صورت حال تو یہ ہے
 کہ ہم اپنی معصوم بچی کی صحت کا بہت زیادہ خیال رکھتے تھے۔
 شاید یہ جرم ہو۔ ————— اگر اسے جرم کہا جاسکے۔ ————— کہ ہم
 اس کی صحت مندی کے لیے ضرورت سے زیادہ کوشاں
 رہتے تھے۔ ————— کاش وہ ہم سے نہ بچھڑتی۔

۵
 ۶
 ۷
 ۸
 ۹
 ۱۰
 ۱۱

خوف ناک مرض کی علامات اور اس کے اثرات کا ہم اندازہ کیوں کر کرتے۔

ایک سال گزر گیا۔ ایک دن بلا کسی ارادہ میں اپنی موٹر اپنے ڈاکٹر کے مطب پرے گیا۔ اندر جا کر بغیر کوئی اور بات کہے میں نے سوال کیا، "ڈاکٹر مجھے سچ بتاؤ کیا واقعی ہماری کچی نمونیا کا شکار ہو چکی تھی؟"

ڈاکٹر نے میرے چہرے پر نگاہیں جمادیں۔ ایک منٹ ہو گیا۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ وہ سوال کی اہمیت کا اندازہ کر رہا ہے۔ "نہیں، مشربال بردک" ڈاکٹر نے بڑے غور کے بعد جواب دیا۔ "میرا خیال ہے کہ کچی کی موت نمونیا سے نہیں ہوئی ہے۔"

"پھر بھی میں یقین کے ساتھ کہہ نہیں کہہ سکتا۔ یہ تو اس معالج کا فرض ہے جو اس وقت موجود تھا اور جس سے دوا دی، کہ وہ لکھ کر دے کہ آیا کچی کی موت کا سبب واقعی نمونیا تھا؟"

ڈاکٹر کچھ اور بھی کہنا چاہتا تھا۔ اس کا انداز یہی تھا۔ مگر اس نے اپنے ایک ہم پیشہ پر مزید تنقید نہیں کی۔ اس کا فرض اسے کچھ اور بتانے سے باز رکھ رہا تھا۔ اس کے باوجود میں نے ایک اور سوال کر ڈالا، "ڈاکٹر صاحب کیا آپ اس سے اتفاق کریں گے کہ کچی کی ہلاکت کا سبب درہل سلفاٹیکیاں ہو سکتی ہیں؟"

"حقیقت یہ ہے کہ اس دوا کے متعلق ہم کو اس وقت مکمل معلومات حاصل نہیں تھیں۔" ڈاکٹر نے جواب دیا۔

میں نے سمجھ لیا کہ مجھے میرے سوال کا صحیح جواب مل گیا۔ مگر ایک حد تک شبہ اب بھی میرے دماغ میں تھا۔ نمونیا سے موت اور ایسی اچانک! یہ کیسے ہو سکتا ہے۔ سلفاٹیکیاں ہی شاید ہلاکت کا سبب ہیں۔

کچی کی بے وقت موت بڑی حسرت ناک تھی ایک غمگین کھلے مر چکا تھا۔ پورے دو سال گزر گئے۔ لاکھ کوششوں کی، مگر یہ حادثہ ہم بھائی نے بھلا سکے۔ دو سال گزر گئے۔

"تکالیف البدن بیماریوں سے انسان کو سابقہ پڑتا رہتا ہے ایک ن مری یوی سے اپنے جڑے میں درد کی شکایت کی۔ پیسے پہلے تو یہ سمجھا گیا کہ معمولی داڑھ کا درد ہے۔ مگر سوجن چڑھتی گئی اور درد نے شدت اختیار کر لی۔ کسی معالج کی طے

ناگزیر تھی۔ معلوم ہوا کہ جڑے میں اندر زخم ہے اور اس میں پیسپ پڑ گئی ہے۔ ذرا نسخہ تجویز ہوا۔ ڈاکٹر نے سلفاٹیکیاں تجویز کی تھیں۔

جس را یہ ڈاکٹر بہت لائق اور کافی ماہر تھا۔ اور یہ وہ زمانہ تھا کہ پریس نے "سلفا ڈرگس" کی ترقیوں کے پل باندھ دیے تھے۔ ان کے آگے تمام دوسری دوا میں اپنی حیثیت کھو چکی تھیں۔ ہر ڈاکٹر کے قلم سے "سلفا ڈرگس" ہی نکلتے تھے۔ یہ سب کچھ تھا مگر کیا دو سال پہلے کا واقعہ بھلا یا جا سکتا تھا۔ میں بہت محتاط ہو گیا تھا۔ نسخہ تو میں نے لے لیا۔ مگر میرا دل گواہی دے رہا تھا کہ نہ شہ استعمال ہرگز نہ کیا جائے خطر ناک ہے۔ میں نے اپنے دماغ سے یہ خیال نکالنے کی بڑی کوشش کی مگر ایسا نہ ہوا۔ اب میں نے ڈاکٹر اور اپنی بیوی کے علم میں لائے بغیر دوا کی خوراک آدھی کر دی مگر اس آدھی خوراک نے جو قسم ڈھایا وہ بڑا وحشت ناک تھا۔ بیوی کے اعضا میں تشنج پیدا ہو گیا اور وہ کانپنے لگ گئی۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ وہ اپنی کچی سے ملاقات کے لیے بے چین ہے۔ اس کی روح نفسِ عنصری سے آزاد ہونا چاہتی تھی۔

خدا کا شکر ہے کہ وہ توبہ گئی۔ مگر میں اب یہ سمجھ گیا کہ میری کچی کی ہلاکت کا سبب کیا تھا۔ یہی سلفاٹیکیاں۔ اب مجھے معلوم ہوا کہ کچی کی موت کے سرٹیفکیٹ پر درہل نمونیا نہیں سلفاٹیکیاں لکھنا چاہیے تھا۔ یہ صحیح ہرگز ہمارے معصوم نحتِ جگر کی موت کا سبب واقعاً ڈاکٹر نہ تھا۔ مگر اسے کیا حق تھا کہ وہ اس بنا پر کہ اسے سلفا ڈرگس کے اثرات کے متعلق علم نہ تھا اور وہ نہیں جانتا تھا کہ اسے کب استعمال کرنا چاہیے اور کب نہیں، وہ ہماری کچی ہم سے چھین کر حوالہِ اجل کر دے؟ یا دوسری جانوں کے لیے وجہِ ہلاکت بن جائے؟ اسے اس دوا کے نقصانات کی حدود کا جب اندازہ ہی نہ ہو تو اسے کیوں کر یہ حق پہنچتا ہے کہ وہ لاکھ جانوں سے کھیلے؟ بلاشبہ اس ڈاکٹر نے ایک سبق سیکھ لیا۔ مگر ڈاکٹر کے اس ایک سبق کی قیمت میں ایک معصوم کچی کی جان ادا کرنی پڑی اور خانِ دان کی لاکھ آرزوؤں اور مناؤں کو محض ایک تجربہ پر قربان کرنا پڑا۔

بہ۔ اندوہناک کہانی بیان کرنے کا مقصد یہ نہیں ہے کہ ہم لوگوں کو اپنے غم میں شریک کریں۔ بلکہ منشا خض یہ ہے کہ

باقی مضمون ص ۱۵ پر

معلومات

کو زیادہ دنوں تک زندہ رکھنے کی کوئی خاص کوشش نہیں کی گئی ہے۔ اب مؤخر الذکر مسئلہ کی طرف بھی پوری توجہ دی جائے گی۔

معدے کے زخم کا پر دہنی علاج

معدے کی بیماریوں میں ناسور یا فرسہ دار زخم جب خطرناک صورت اختیار کر لیتا ہے تو مہلک بن جاتا ہے۔ نیویارک کے "یونیورسٹی کالج آف میڈیسن" کے ایکٹو جوائنٹ پیس سائنس داں ڈاکٹر کوہن نے اس بیماری کے لیے ایک مخصوص طریقہ علاج دریافت کیا ہے۔ وہ یہ ہے کہ مریض کو ڈاکٹر موصوف غذا کے طور پر بڑی بڑی مقدار میں "امینو ایسڈ" جیسے پروٹین باندھ دینا ضروری ہے۔ استعمال کرتے ہیں۔ بڑی کمیائی آتے ہیں جو انسانی جسم کو سامنے والے پروٹینوں کی تعمیر کرتے ہیں ڈاکٹر کوہن نے ایک ماہر طبیب کی طرح بہت محتاط ہیں، اس لیے وہ اس طریقہ علاج کو "شفافے کلی" کا نام نہیں دیتے۔ مگر مفید نتائج سے معلوم ہوا ہے کہ حقیقت میں مریض کو شفا ہو جاتی ہے۔ اب تک ۲۴ مریض اس نئی دریافت کے ماتحت ڈاکٹر موصوف کے زیر علاج آئے ہیں پہلی جماعت میں مریضوں کی کئی بن میں بائیس مریض بالکل اچھے ہو کر جا چکے ہیں۔ اس علاج کے دوران میں ہر مریض کو معدے کا درد چار گھنٹوں سے اڑتالیس گھنٹوں تک میں جاتا رہا اور دس تین ہفتوں میں ہر مریض کا وزن تقریباً ۲۰ پونڈ بڑھ گیا۔

معدے کے ناسور کا سبب اکثر وہ شدید تیزابیت ہوتی ہے جو معدے کے ختم سیالوں میں پائی جاتی ہے۔ چونکہ "امینو ایسڈ" حقیقت میں پہلے سے معقم غذا میں ہوتی ہیں اس لیے وہ نیزابوں کی کثیر پیداوار کو روکتی ہیں۔ زخم کے اندال میں مدد دیتی ہیں اور پروٹین کی تعمیر کر کے اس "ناگزیر و جینی توازن" کو قائم کرتی ہیں جو بحالی صحت کے لیے ضروری ہے۔ ڈاکٹر کوہن نے جو "پروٹین لائڈرولائزیشن" کام میں لائے ہیں وہ قدرتی ذرائع مثلاً گیہوں، خشک گوشت اور دودھ وغیرہ سے اخذ کیے جاتے ہیں اور اس لیے

انسان ۵۰۰ برس تک زندہ رہ سکتا ہے جیاتیاتی سائنس کے ماہرین اب کسی قدر یقین کے ساتھ یہ نظریہ پیش کرتے گئے ہیں کہ انسان کی مدت زندگی پانچ سو برس تک بڑھائی جاسکے گی اس حد تک جسے ابھی بالکل خیالی دے صل سمجھا جائے گا۔ انسانی سپانہ عمر کو بڑھانے کے لیے وسیع تحقیقات جاری ہیں اور اس سلسلہ میں زندگی کے بنیادی راز کا پتہ لگانے کی کوشش کی جا رہی ہے۔ روس میں نو اس تحقیقات کے لیے ایک مستقل ادارہ قائم کر دیا گیا ہے جس کا نام "اولڈ اینڈ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ" ہے اور برطانیہ دھرمیکا میں بھی بہت سے مشہور ورہرس سائنس داں درازی عمر اور اس کے حصول کے تمام مسائل کی جھان بین کر رہے ہیں۔ اگرچہ ان کی چھتیں گوجاں ابھی سیرت ایکنر معلوم ہو آ ہیں۔ لیکن یہ لوگ اپنے رجوع کے ثبوت میں شباوتیں بھی پیش کر رہے ہیں۔ وہ اپنے نظریات کو دو چیزوں پر مبنی قرار دیتے ہیں، ایک تو جدید طبی تحقیقات اور دوسرے وہ اعداد و شمار جو ایک طویل عرصہ کے واقعات پر مرتب کیے گئے ہیں۔ مثلاً حکومت برطانیہ کے ریکا رڈ سے معلوم ہوتا ہے کہ ایک صدی پہلے ایک سو تین تین آدمی بھی ساٹھ برس کی عمر تک نہیں پہنچتے تھے۔ اب وہ لوگ جو برطانیہ، کناڈا اور لاپٹا متحدہ میں اپنی "۶۵" سال گزہ مٹاتے ہیں۔ ان کی تعداد کم از کم سات فیصدی ہے۔ ایک دوسری اہم بات جو ظاہر ہوئی ہے وہ یہ ہے کہ صرف تھوڑی مدت پہلے متدن دنیا میں انسانوں کا اوسط سپانہ عمر صرف ۲۵ سال سے زیادہ تھا اور اب بہت بڑھ گیا ہے۔

بعض دوسری دریافتوں سے بھی اس عقیدے کو تقویت پہنچتی ہے کہ ہماری آئندہ نسلیں اپنی حیات کو رفتہ رفتہ ۵۰۰ برس تک بڑھانے میں کامیاب ہو جائیں گی۔ بعض جدید تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ حرف مد بڑھایا ہی موت کا سبب بہت کم ہوا کرتا ہے، اور یہ بھی ضروری ہے کہ احتیاطی تدبیریں برتنے پر انسان کا جسم محفوظ پذیر ہو کہ بے جان ہو جائے۔ اب تک حقیقت میں جوانوں کی حیات بڑھانے کی کوشش کی گئی ہے۔ مگر بوزھوں

دو مرکز "امینو ایڈ" بن جاتے ہیں۔ خالص "امینو ایڈ" بعض مصنوعی کیمیائی طریقے سے بھی تیار کیے گئے ہیں۔ معلوم ہوا ہے کہ اس طرح کے آٹھ "ایڈ" انسانی تغذیہ کے لیے ضروری ہیں۔

عصبی کمزوری کا نیا علاج

رسالہ "ہائی لیا" میں واشنگٹن کے ڈاکٹر ہیکل ایمر میلر لکھتے ہیں کہ بے چینی، بے خوابی، دماغی پریشانی اور شدید غم کے دوسرے عصبی تناؤ کے کامیاب علاج کے لیے اب یہ طریقہ اختیار کیا جائے گا کہ مریض کی غذا میں صرف نمک کی مقدار کم کر دی جائے گی۔ ڈاکٹر میلر نے سینٹ ایلیزابتہ ہسپتال میں اس طرح کے بیس مریضوں پر جو عصبی کمزوری، جذباتی ہیجان اور تشویش و بے خوابی میں مبتلا تھے۔ بے نمک کی غذا کے اثرات کا مطالعہ کیا گیا ہے جب ان کی غذاؤں میں سو نمک نکال دیا گیا یا بہت ہی مختصر مقدار میں معین کر دیا گیا تو ان کی عصبی بیماری میں تیزی سے، فائدہ ہو گیا۔

"جنرل آف امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن" میں ڈاکٹر میلر اپنے جدید تجربات ان الفاظ میں بیان کرتے ہیں،

چار سے سات روز کے بعد تقریباً تمام مریضوں کے عصبی تناؤ اور چڑچڑاہٹیں اور بے چینی اور برہمی مزاج میں نمایاں افادہ ہو گیا اور اس کے ساتھ ان کو اچھی طرح بندھنے لگی۔ یہ وہ مریض تھے جو خواب اور دوا کے بغیر سو نہیں سکتے تھے۔ مگر جو ہی بے نمک کی غذا دی جائے لگی ان میں دوا کی مدد کے بغیر سو رہنے کی صلاحیت پیدا ہو گئی۔ ان میں مریضوں میں صرف تین مریض ایسے تھے جن پر اس طریقہ علاج کا فائدہ خواہ اثر نہ ہوا، مگر نمک کی کمی سے ان کو کوئی نقصان بھی نہیں پہنچا۔ جو مریض اچھے ہونے لگے تھے ان کی غذا میں جب پھر نمک کی مقدار بڑھا دی گئی تو ان کی بیماری خود کرائی۔ بہر حال ڈاکٹر موصوف یہ احتیاط دیتے ہیں کہ امرطبی نگہ رانی کے بغیر اس طریقہ علاج کو خود بخود اختیار نہیں کرنا چاہیے۔ ورنہ اس سے نقصان دہ نتائج کے پیدا ہونے کا امکان ہے۔

دوبھی امراض قلب کی کثرت

امریکا کے "انسٹی ٹیوٹ آف پیٹھولوجی" ڈیپٹن ریزروپونی ورسٹی، اور ہسپتالوں میں دو ہزار آدمیوں کو پس

طبی معائنہ کے دوران میں جب ان کے قلب کی جانچ کی گئی تو اس امر کی شہادت ملی کہ قلب کی دوبھی بیماری عام اندازہ سے دس گنا زیادہ اس دنیا میں موجود ہے۔ انسٹی ٹیوٹ کے ڈاکٹر ہودارڈ کارسز کا بیان ہے کہ ہم نے پہلے پانچ سال میں جن قلوب کا معائنہ کیا جو ان میں ۵۰ سے ۵۰ فی صدی تک قلوب ایسے تھے جو دوجی سمیت میں مبتلا پائے گئے۔ گو باوجود معاصر کے مریضوں میں جو قلبی خرابی پائی جاتی ہے اس کے علاوہ ایک کثیر اور تقریباً دس گنی تعداد ان لوگوں کی ہے جو کھٹیا میں بہ ظاہر مبتلا نہیں ہوتے مگر ان کا قلب دوجی سمیت کا شکار ہوتا ہے۔

یہ لوگ بالکل اسی طرح دوجی سمیت میں مبتلا رہتے ہیں جیسے بہت سے لوگوں کو ان کی عمر کے کسی حصہ میں دق و سں کا مرض لاحق ہوتا ہے۔ مگر ان کو خبر نہیں ہوتی۔ بہر حال چالیس سال کی عمر سے پیشتر حرکت قلب سبب ہو جانے کے جتنے واقعات ہوتے ہیں ان میں موت کا پہلا سبب قلب کی دوجی بیماری ہو کر رہی ہے اور مزید بال بچوں کو بھی اس مرض سے سخت نقصان پہنچتا ہے چونکہ دوجی سمیت اس بدامنی عمر اور وسطی عمر دونوں میں خطرناک ہوتی ہے، اس لیے ڈاکٹر کارسز کا مشورہ یہ ہے کہ جس شخص کو بھی شدید زکام ہو یا سچی جراثیم کے حملہ سے التهاب گلو پیدا ہو، یا کو (لوڑا الحلق)، بڑھ جائے اس کو کسی اچھے طبی کے مشورہ کر کے جلد از جلد علاج کر لینا چاہیے۔

مکیاں بنانے کی مشینیں

ہمارے درک شباب میں نہ صرف مکیاں بنانے کی مشینیں تیار ہوتی ہیں بلکہ دوسری تمام مشینیں بھی تیار ہوتی ہیں جو دواسازی وغیرہ کے کام آتی ہیں مشینیں ایسی بھی تیار کی جاتی ہیں جو برقی طاقت سے چلیں اور ایسی بھی جو ہاتھ سے چلائی جاسکیں۔ اب اپنی ضرورت سے ہمیں مطلع فرمائیے۔ ہمارے انجینئر کی رائے یقیناً آپ کی مشکلات رفع کرے گی۔

مورن کلینیکل ورکس، لال کنواں، دہلی

عورتوں کے لیے گہرے گہرے سانسوں کی ورزشیں



بھی سکڑ جائے
آخر میں ہاتھ
بھی کو کہوں
پر سے پیچے
آجائیں۔
یہ بالکل
استدائی
پوزیشن ہو
جسے ۵-۶
دو تک برابر



کرتے رہنا
چلیے۔
اس کے
بعد جب
عادت ہو
جائے اور
خیمہ کی
متم کی شکل
محسوس نہ
کرے تو
پھر اس کی
ذد سے



بڑھی ہوئی
سورت پر
عمل کیا جائے
وہ یہ ہے
کہ اندر سانس
پلنے وقت
جہاں آپ
اور مت آم
چیزوں کا
خیال کریں

خواہ مرد ہو یا عورت، گہرے گہرے سانس لینے میں
دو باتیں خاص طور پر قابلِ لحاظ ہیں۔ ایک یہ کہ وہ اپنی پھیپھڑوں
کو جتنی ہوا سے بھر سکے بھرے۔ اور دوسرے یہ کہ جب سانس
باہر نکالے تو پھیپھڑے ہوا سے بالکل خالی ہو جائیں۔ یوں تو
گہرے گہرے سانس لینے کے سینکڑوں طریقے ہیں لیکن ان
سب میں اچھا خاصا تصنع پایا جاتا ہے۔ ان سب کی
افادہ حیثیت تقریباً صفر کے برابر ہے۔ ہمارے نزدیک
بہترین اور سیدھا سادہ طریقہ یہ ہے کہ ہمیشہ ناک ہی کے
ذریعہ اندر سانس لیا جائے اور ناک ہی کے ذریعہ ہوا باہر خارج
کی جائے۔ البتہ تیرنے کی حالت میں آپ ایسا کر سکتے ہیں کہ ناک
سے سانس لیں اور منہ سے خارج کریں۔ اس کے علاوہ ہمارے
زادیک یہ صحیح نہیں ہے کہ ناک سے سانس لیں اور منہ سے
خارج کریں۔ خاص طور پر جاڑے کے موسم میں تو اس کا نقصان
بہت ہی زیادہ ہوتا ہے۔ موسم سرما میں ناک کی اندر دینی پھلی
بہت جلد سردی کا اثر قبول کر لیتی ہے۔ لیکن اگر آپ ناک سے
سانس لیں گے اور ناک ہی سے خارج کریں گے تو خارج
ہونے والی ہوا میں جو ایک قسم کی نمی اور گرمی ہوتی ہے وہ
اس کی خشکی کو بھی دور کر دے گی۔ اور سردی حد تک گرمی بھی
پہنچائے گی۔ اگر آپ ناک سے سانس لینے میں کسی قسم کی
رکاوٹ محسوس کرتے ہیں تو اول فرصت میں اپنے طبیب
کی طرف رجوع کیجیے تاکہ اگر بدگوشت وغیرہ پیدا ہو گیا ہو
تو وہ اس کا تدارک کرے۔ اچھا اب اس کی ورزشوں کو
لیجیے۔

بالکل سیدھی کھڑی ہو جائیں اور بلا کسی تصنع یا بناوٹ
کے جتنا گہرا سانس لیا جاسکتا ہے لیں۔ سانس اندر لینے کے
دوران میں دونوں ہاتھوں کو گھٹوں پر رکھیں۔ سر کو قدرے
پچھے کی طرف لے جائیں۔ شاؤں کو ابھاریں اور نقصان کو
پھیلانے جیسا کہ شکل ۱ سے ظاہر ہے۔ جب اندر سانس
لیا جائے تو ایسا معلوم ہو کہ ہوا سے پھیپھڑے ہی نہیں بھر
گئے بلکہ آپ کا معدہ بھی اس سے بھر گیا ہے۔ پھر
آہستہ آہستہ ناک ہی کے ذریعہ سانس باہر نکالا جائے اس
طرح کہ ٹھوڑی اور سانسے پیچھے کی طرف آجائیں اور پھیلنا



یہ خیال ہو کہ گہرے سانسوں کی یہ ورزشیں کسی کھلے مقام پر ہونی چاہئیں جہاں تازہ ہوا میرا آ سکے۔

شکل نمبر ۲



شکل نمبر ۳

درز شش مرد و عورت دونوں صنفوں کے بے یکساں مہیبہ ہیں۔ ۱۰۔ صحت کے قیام کے لئے خواہ



شکل نمبر ۴

دوسری ورزشیں یا کی جائیں نہ کی جائیں لیکن ان کا التزام نہایت ضروری ہو

اس کے بعد ہم آئندہ اشاعت میں عورتوں کے نظام سہانی کو درست رکھنے کے لئے کچھ اور ورزشیں بھی پیش کریں گے۔

وہاں ایڑیاں بھی اٹھائیں۔ جیسا کہ شکل نمبر ۲ سے ظاہر ہے اور سانس باہر نکالتے وقت ایڑیاں فرش پر نکادیں۔
دوسرا طریقہ گہرے گہرے سانس لینے کا یہ ہے کہ سیدھی کھڑی ہو جھکنے کے بعد جب آپ اندر سانس لیں تو ہاتھوں کو گھٹنوں پر رکھنے کے بجائے دونوں شالوں کے متوازی پھیلا لیجیے جیسا کہ شکل نمبر ۳ سے ظاہر ہے اور سانس باہر نکالتے وقت انھیں بھی اپنی اصلی حالت پر لے آئیے۔

اس کی بڑھی ہوئی صورت یہ ہے کہ اندر سانس لیتے وقت ہاتھوں کو شالوں کے متوازی پھیلا لے کے ساتھ ایڑیاں بھی اٹھائی جائیں جیسا کہ شکل نمبر ۴ سے ظاہر ہے اور اسی طرح آہستہ آہستہ سانس باہر خارج کر دیا جائے۔

تیسرا طریقہ گہرے گہرے سانس لینے کا ذرا مشکل ہے اور پندرہ دور کی مشق کے بعد کرنا چاہیے۔ اس ایک ورزش میں دومرتبہ سانس اندر لیتا پڑتا ہے اور دومرتبہ نکالتا پڑتا ہے پہلا حصہ نو اس ورزش کا مشکل دی ہے جو شکل نمبر ۵ میں دی ہوئی ہوئی ہے۔ اس شکل میں تو آپ ٹھنڈا اندر سانس لیں گی۔

لیکن جب سانس باہر خارج کیا جائے گا تو اس صورت میں آپ گھٹنوں کے بل جہاں تک بائیں جھکا جا سکتا ہے جھکیں گی۔ جیسا کہ شکل نمبر ۶ سے ظاہر ہے۔ اس ورزش کے بعد اندر سانس لیتے ہوئے پھر شکل نمبر ۵ کی حالت میں آجائیے اور جب سانس باہر خارج کیا جائے تو ہاتھ نیچے پہلوؤں میں چبوتے دینے جائیں اور ایڑیاں فرش پر ٹکرائی جائیں اور بالکل پہلی و اصلی حالت میں آجائیں۔

اس ورزش کی ایڈوانس صورت میں ہاتھ و اموں پر رکھنے کے بجائے شالوں کے متوازی پھیلا دیئے جاتے ہیں اور گھٹنوں کے بل جھکتے یا بیٹھتے وقت نیچے کر لیے جاتے ہیں جیسا کہ شکل نمبر ۷ سے ظاہر ہے۔ یہ خیال رہے۔ بیٹھتے وقت ہاتھوں کی ہتھیراں بھی رہیں۔ باقی تمام حرکات اس پر بالکل ہی ہوں گی جیسی ورزش نمبر ۸ میں ہیں اور سانس لینے اور خارج کرنے کے طریقے بھی وہی ہوں گے۔

بقیہ مضمون شہید سلفاؤر گسٹ

کہ اکثر اس سے سبق سیکھیں اور اپنی زیریں ۱۰ اوں کو بلا امتیاز اور بلا سوچے سمجھے استعمال نہ کریں اور ماں باپ اور دوسرے افراد خاندان بلا غور و فکر اپنی اور اپنے معصوم بچوں کو ایسے

ڈاکٹروں کے علاج نہ کریں جو جنس پر دیکھنے سے متاثر ہو کر سردا کو خواہ وہ زہریلی ہو یا کیسی بھی ہوا اپنے مریضوں پر آزمائش شروع کر دیں۔

باغ میں طبی روشنی پیدا کرنیوالی کتابیں

پروفیسر فضل الرحمن صاحب کے نام نامی سے تالیف کی گئی اردو داں طبیب ناواقف ہوگا۔ آپ ہندستان کے ان چند گنتی کے فاضل طبیوں میں سے ہیں جن کی فنی اور یونہی قاطبیت مسلم ہے۔ آپ کی طبی تالیفات اور تصنیفات کو یہ درجہ حاصل ہے کہ وہ ملک کی تمام قابل ذکر طبی درسگاہوں کے نصاب میں شامل ہیں۔ سرح الملک حکیم اجل خاں مرحوم نے جو طبی تحقیقاتی کمیٹی بنائی تھی اس کے منجملہ ۶ ممبروں میں سے ایک پروفیسر فضل الرحمن صاحب بھی تھے۔ ملک کے تمام طبی اور اکثر علمی رسائل نے حکیم صاحب کے طبی لٹریچر کی پرزور الفاظ میں ستائش کی ہے پروفیسر صاحب موصوف کی ایک خصوصیت یہ بھی ہے کہ وہ جس موضوع پر قلم اٹھاتے ہیں اس پر تحقیق و تدقیق کا حق ادا کر دیتے ہیں۔ آج کوئی قابل ذکر طبی کتب خانہ پروفیسر فضل الرحمن صاحب سابق پروفیسر طبیہ کالج دہلی و حال طبیب صدر نظامیہ شفا خانہ سرکار عالی پروفیسر نظامیہ طبیہ کالج حیدر آباد دکن کی کتابوں سے خالی نہیں ہے۔ چند طبی جواہر ریزوں کی فہرست درج ذیل ہے۔ ان میں سے جس کتاب کی آپ کو ضرورت ہو شوق سے طلب فرمائیے۔ کتابوں کی قیمتیں اس گرائی کے زمانہ میں کم سے کم ہیں۔ پھر بھی جو علم دوست اصحاب میں روپے کی کتابیں یکشت خرید فرمائیں گے ان کو ۱۲ ۱/۲ فی صدی کی رعایت کی جائے گی۔ تا جہان کتب کے ساتھ مناسب رعایت کی جائے گی۔

مینجر

تشخیص امراض قلب ریہ قلب اور ریہ کے امراض کی تشخیص ان کی مخصوص علامات کے ذریعہ سے نہایت سہل کر دی گئی ہے مسماع الصدور نیز دیگر جلدیں ان کی تشخیص نہایت شرح اور بسط کے ساتھ بیان کیے گئے ہیں۔ تقریباً پچاس عموماً ہلاک کی نظریوں سے تشخیص امراض قلب و ریہ کو بالکل سہل کر دیا گیا ہے۔ قیمت فی جلد دو روپے۔

عمریات حاذن مسیح الملک عاصیاب مسیح الملک مرحوم کے جراحہ اشرف الحکما حکیم شریف خاں مرحوم کی اس سیاسی کا منتخب مجموعہ جس میں عاصیاب مسیح الملک مرحوم کے حاذن کے ممتاز اطباء کے عمریات اور اس عظیم نشان ملی حاذن کے متنازعہ خصوص اصول علاج درج ہیں۔ قیمت تین روپے۔
علاج بالمغدرات یعنی مجرب اور سستے چٹکلے ڈاکٹروں طبیوں اور عطاروں اور تمام ان مجد احصاء کے لیے یہ کتاب لکھی گئی ہے اس میں مسرت لیکر ہر ایک کی تمام بیماریوں کے علاج سرف مود یعنی ایک ایک دوا سے تیار کیے گئے ہیں اور صرف وہ نسخے درج کیے گئے ہیں جو نہایت خوب ہیں اور خصوصاً وہ نسخے جو عاصیاب مسیح الملک مرحوم کے حاذن میں سبکدوش سال سے چٹکوں کے طور استعمال کیے جا رہے ہیں اور لاکھوں عریب اور نادار لوگوں کا علاج اس سے ہو رہا ہے۔ طبیوں کے لیے اس کتاب سے سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ وہ اپنے مطلب میں ان سستی اور مجرب دواؤں کو رکھ کر ہر ایک کو مفت تقسیم کر کے مطلب میں مریضوں کا بھجھڑ لگا سکتے ہیں اور دیات کے طبیب اور سمجھدار لوگ ان دواؤں سے جو اکثر دیات میں ملتی ہیں لوگوں کا علاج کر کے ان کو تکلیف سے بچا سکتے ہیں۔ کیوں کہ دیات مرکب نسخے ہرگز نہیں مل سکتے۔ یہ کتاب ایک طبیب کامل اور دوا خانہ دونوں کا کام دے گی۔ قیمت ایک روپیہ چار آنے۔

جرمنی کا جدید علاج یا جرمنی بارہ اکسیر یعنی جرمن ڈاکٹر شوٹز لورکی ۱۲۔ اکسیر الے علاج پر ایک مکمل کتاب جو ڈاکٹر ڈیوٹرک ڈاکٹر دودی اور ڈاکٹر کری کی مشہور اور مقبول عام کتابوں سے منتخب کر کے لکھی گئی ہے۔ قیمت دو روپے۔

کتاب الکیمیاء جس میں جدید کیمیائی کے اصول تجربے اور عمل نہایت وضاحت سے بیان کیے گئے ہیں۔ طبیہ کالج کا کورس ہے اور اس نے اس کی بھی پانچو جلدیں خرید کی ہیں چند جلدیں باقی رہ گئیں ہیں۔ قیمت دو روپے۔

دہلی کے مشہور طبیوں کا مطب جن میں مفید چٹکلے، کم اجزاء کے نسخے، نہایت سستے اور صد ہا سال کے اکسیر الاثر اور مجرب تیر بہود نسخے جمع کیے گئے ہیں۔ قیمت ۸ روپے۔ استقار البول فارو کے جدید ڈاکٹری امتحان پر مفصل کتاب۔ قیمت چار روپے۔

رسالہ زیر جلد پکاری قیمت ایک روپیہ۔ ہو میو پتھری کی بہترین کتاب۔ قیمت دو روپے۔ اصطلاحات ادویہ۔ قیمت تین روپے۔ حمل روکنا قیمت ۸ روپے۔ سالہ فارو و جدید مختصر ۸ روپے۔ امتحان براز ۶ روپے۔

مینجر کتب خانہ پروفیسر فضل الرحمن صاحب، گلی نانائی نمبر ۳، قزول باغ، دہلی

جہاز صبر!

از اوزنگ - ایل - رد جسرس - ایم ڈی

حالات میں اپنی زندگی کی ابتدا کرتا ہے۔ اس طرح کی جلد کو صاف رکھنے اور اس کو خوش نما بنانے میں بہت محنت رکنا ہوتی ہے اور بہت سادقت صرف ہوتا ہے۔ اس جلد کی ساخت اور بافت کھردری ہوتی ہے۔ مسامات غسر معمولی طور پر بڑے ہوتے ہیں اور اکثر ان کے اندر کیلیں بھی ہوتی ہیں۔ چونکہ یہ جلد قدرتی روغن رکھتی ہے۔ اس لیے چہرے پر کبھی کریم نہ لگانا چاہیے۔ ورنہ اس کے معنی یہ ہوں گے کہ آپ پاکر چہرے کی جلد پر مزید روغن کا بار ڈال رہے ہیں۔ اس کے علاوہ اس قسم کی جلد کی ماش بھی نہیں کرنی چاہیے کیوں کہ اس عمل سے روغن کے غدود میں زیادہ سرگرمی پیدا ہوگی اور جلد زیادہ روغن سے بوجھاے گی۔

خشک جلد والوں کے مقابلہ میں روغنی جلد والوں کو اتنا فائدہ ضرور ہے کہ وہ کسی خشک یا سوزش کے اندیشہ کے بغیر صابن اچھی طرح استعمال کر سکتے ہیں اس لیے روغنی چہرے کو صابن اور پانی سے دن میں دو تین مرتبہ خوب دھونا چاہیے اور بہتر یہ ہے کہ صابن بے بھگ کو صاف کر کے سے پہلے چند ٹھونٹک چہرے پر چھوڑ دیا جائے۔ اس کے بعد نیم گرم پانی سے دھو کر چہرے کو پھر تھنڈے پانی سے دھو یا جائے۔ رات کو کبھی اگر سونے سے پہلے یہ عمل کیا جائے اور صبح کے بعد جلد کو سکیر لے والا لوشن چہرے پر مل لیا جائے تو بہتر ہو گا اور اس سے بڑی حد تک معمولی جھاسوں کی روک تھام کی جاسکے گی۔

جھاسوں میں روغنی غدود کا عمل خراب ہو جاتا ہے، اور ان کی سرگرمی بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔ لیکن بعض حالات میں دوسری بیماریاں بھی ان پر اثر انداز ہوتی ہیں، مثلاً ذرۃ الحسق دکوے، کا التهاب باوا تھوں کی خرابی یا بڈی کا زخم وغیرہ۔ قبض سے بھی جھاسے بڑھتے ہیں ان کے ساتھ ساتھ کبھی خون کی کمی اور کبھی ہضم کی خرابی بھی پیدا ہوتی ہے۔ ان کے علاوہ ہر وہ مرض جو پہلے سے موجود ہوتا ہے جھاسوں کو بڑھا دیتا ہے۔ لیکن بہت لوگ ایسے ہوتے ہیں جو صرف جھاسوں میں مبتلا ہوتے ہیں اور باقی ہر طرح تن درست و صحت مند

چہرے کی پھنسیاں لینے جھاسے لوگوں کو غفوان شہاں بہت ستاتے ہیں۔ قدرت کی یہ قسم ظریفی ہے کہ انسان نے صبر جھاسے اس کی زندگی کے ایسے وقت میں نمودار ہوتا ہے جب کہ وہ اپنی شکل و صورت کو بہتر سے بہتر حالت میں دیکھنا اور دکھانا چاہتا ہے۔ یہ پھنسیاں عام طور پر سن بلوغ اور جوانی کے زمانے میں چودہ پندرہ برس کی عمر سے نکلیں شروع ہوتی ہیں لیکن مستثنیٰ حالتوں میں کبھی پہلے اور کبھی بعد میں بھی نکلتی ہیں۔ بڑے صبر جھاسے کی مثل مشہور ہے یعنی پرانہ سالی میں جھاسے نہیں نکلتے۔ بالعموم ان کا تعلق شباب ہی سے ہے اور یہی وہ مخصوص عمر ہے جب کہ چہرہ پھنسیوں کے باعث گلہ دستہ بن جاتا ہے۔ پھر رفتہ رفتہ کھوڑے دونوں کے بعد جھاسے کم ہونے لگتے ہیں اور چہرہ صاف ہو جاتا ہے۔ لیکن ایک تو بعض دانے ایسے ظالم ہوتے ہیں کہ اپنا نشان چھوڑ جاتے ہیں، دوسرے چوں کہ یہ تکلیف چند برس تک جاری رہتی ہے، اس لیے جھاسوں میں مبتلا جوانوں کو خاصی پریشانی اٹھانی پڑتی ہے اور ان کی جسمانی تکلیف سے کہیں زیادہ وہ دماغی تکلیف ہوتی ہے جو ان میں بدنامی کا خیال پیدا کرکھان کو احساس کمتری میں مبتلا کر دیتی ہے۔

ایسے شخص پر ایک مدد ملی اور اس قدر کی جھاسی رہتی ہے اور اگر چہ جھاسوں کے باعث زیادہ بد نما رہنا ہے تو بعض موقعوں پر اسے سوسائٹی سے اور تقریباتوں سے بھی الگ تھلک رہنا پڑتا ہے۔ اور پیپ بھری ہوئی بڑی پھنسیوں سے بعض لوگوں کی جلد مستقل طور پر داغ دار ہو جاتی ہے۔

اس بیماری میں اکثر یہ دیکھا جاتا ہے کہ مریض کے چہرے کی جلد روغنی اور چمکی ہوتی ہے، اور کبھی کبھی سر میں پھنسیاں ہوتی ہیں اور ان کے ساتھ ساتھ بالوں کی جڑیں بغل سے بھری ہوئی ہوتی ہیں۔ چوں کہ جھاسوں کا تعلق بالعموم روغنی چہروں سے ہوتا ہے، اس لیے اس قسم کی جلد کے حالات اور اس کو درست رکھنے کے طریقوں پر کچھ روشنی ڈالنا مفید ہو گا۔

جس شخص کی جلد روغنی ہوتی ہے وہ بعض ناموافق

ہونے ہیں۔

اور پھوٹروں کے بڑھنے کا امکان کم ہو جائے گا۔
 لیکن جب کیلوں کا کٹنا دشوار ہو اور دانے زیادہ
 سخت اور کچے ہوں تو ان کو چھڑنا نہیں چاہیے بلکہ کسی کوشش
 سے ان کو نرم کر لینا چاہیے اور پھر رفتہ رفتہ بہت آہستہ سے
 دبا کر نکالنا چاہیے لیکن اگر گھلیں آسانی سے نہ گھلیں تو شدید
 دباؤ ڈال کر انھیں نہیں نکالنا چاہیے۔ ورنہ اس پاس کی شعلیں
 زخمی ہو جائیں گی۔

بہت سے لوگوں کا جو مہاسوں میں مبتلا ہوتے ہیں تجربہ یہ ہے کہ موسم گرما میں جب ان کے چہرے پر آفتابی شعاعیں زیادہ پڑتی ہیں تو ان کی حالت بہتر ہو جاتی ہے اور مہاسوں میں آفاقہ ہوتا ہے اس کا سبب یہ ہے کہ اودار بنفشی شعاعیں مہاسوں کے لیے مفید ہوتی ہیں اور اکثر ان کو علاج میں بھی یہ شعاعیں استعمال کی جاتی ہیں۔ اگر دھوپ کی نرم تابش کے باعث رفتہ رفتہ جلد کی ادھیڑہ باریک چھلکے کی طرح اُتر جائے تو بہت اچھا ہے جب مہاسوں کے ساتھ ناتوانی و نقاہت پیدا کرنے والی دوسری حالتیں بھی موجود ہوں تو پورے جسم پر اودار بنفشی شعاعوں کا استعمال طاقت بخش ثابت ہوتا ہے۔ معمولی اور ہلکے مہاسوں میں صرف اتنا ہی کافی ہے کہ روغنی جلد کو ہمیشہ صاف ستھرا رکھا جائے، اچھے صابن سے دھویا جائے، غذائی اصلاح کی جائے اور کھینچنیوں کو کسی اچھے لوشن سے دھونے کی عادت ڈال لی جائے۔

لیکن جب بیماری پیچیدہ ہو گئی ہو اور گہرے زخم پیدا ہو گئے ہوں تو دوسرے "صافی علاج" ضروری ہونے میں کبھی پھینسوں کو کھول کر پیپ کو نکال دینا پڑتا ہے۔ مرض کی شدید صورت میں بہر حال طبی مشورہ ضروری ہے۔

سالہ سیکھنے کے شکر ہے کے ساتھ،

إِسْلَام

جن حضرات کا منصب خریداری
 جو ان کا چندہ ختم ہو گیا ہے۔ ازراہ لوازش اس قدر
 سال کے لیے چندہ بذریعہ مٹی آرڈر بھیج کر ممنون
 فرمائیں

خیر اندیش، منیجر ہمدردی، دہلی

جہاں کی شدت بھی ہمیشہ ایک حبیب، نہیں ہوتی بلکہ مختلف لوگوں میں مختلف ہوتی ہے۔ جب ان کا حلقہ ہلکا ہوتا ہے تو صرف چند پھنسیاں چہرے پر نمودار ہوتی ہیں اور حلقہ زیادہ روعنی ہو جاتی ہے۔ لیکن بعض مرتبہ پھنسیاں بہت بڑھ جاتی ہیں۔ ان میں فاسد مادہ بڑھ جاتا ہے۔ زخم بڑے اور گہرے ہو جاتے ہیں اور کبھی کبھی تو ہاں سے چہرے سے آگے بڑھ کر گردن اور سینے تک پھیل جاتے ہیں۔

مہاسوں کے علاج میں عام صحت اور مقامی حالات دونوں کو زیرِ نظر رکھنا چاہیے۔ اگر دوسرے امراض مثلاً خون کی کمی، معدے کی خرابی، قبض، گلے یا کوسے کی تسکینی حالت یا ٹپسی کے زخم وغیرہ موجود ہوں تو ان کا علاج کو نامزدوری ہوتا ہوتا ہے۔ مہاسے کے مریض کو چاہیے کہ وہ کسی اچھے طبیب سے رجوع کرے، اور غسل میں اور چہرے کو دھونے میں کبھی کی نہ کرے۔ اسے کافی مقدار میں پانی بھی پینا چاہیے کم از کم ۶ کلاس روانہ۔

مہاسوں کی شدت میں غذا کی اصلاح مفید ثابت ہوتی ہے۔ یہ تو نہیں کہا جاسکتا کہ صرف غذائی علاج سے جہاسے اچھے ہو جائیں گے، مگر غذا کی اصلاح اور پرمیز کو بھی اس سلسلے میں ایک خاص اہمیت حاصل ہے بعض غذائی چیزیں ایسی ہوتی ہیں جو مہاسوں کو بڑھا دیتی ہیں۔ مثلاً عیار، کوکو، چاکلیٹ، انڈر وٹ، گرم مغزیات، جربی اور روغن والی غذائیں۔ تلی ہوئی چیزیں، بڑی مقدار میں گوشت اور شکر وغیرہ۔ ان تمام چیزوں کو غذا سے خارج کر دینا چاہیے اور ان کی جگہ تازہ پھلوں اور سبزیوں کا کافی اضافہ کر دینا چاہیے مکمل اور متبا کو سے بھی پرمیز لازم ہے۔

جیسا کہ اوپر کہا گیا چہرے کی جلد کے مسامات میں کیلیں اور پھنسیاں پیدا ہو جاتی ہیں اور جب ان میں سبب پڑتی ہے تو یہ زخم زہریلے ہو جاتے ہیں۔ اکثر مریض ان پھنسیوں کو توڑنے اور نوچنے کا رجحان رکھتے ہیں اور ہر وقت انگلیوں سے انھیں چھیڑنے رہتے ہیں۔ اس سے جلد کو نقصان پہنچتا ہے اور پھنسیوں کے داغ مستقل ہو جاتے ہیں۔ یہ مضر درجے کا اگر کیلیں آسانی سے نکالی جا سکیں اور اس پاس کی سنجوں کو نقصان نہ پہنچے تو انھیں نکال دینا ہی بہتر ہے اس سے یہ فائدہ ہو گا کہ نئی کیلیوں کے پیدا ہونے اور پھنسیوں اور

آپ انسان ہیں یا آتش دان کی چمپی؟

ازبج - پی - میک اوئے

یہ جو مذکورہ بالا سوال میرے دل میں پیدا ہوا تھا اسی کو میں نے اس مضمون کا عنوان بنا لیا ہے، اور اس مضمون میں ان لوگوں کو جو کسی شکل میں متبا کو پہنے اور دھواں دھات بنے رہنے کے عادی ہو گئے ہیں، ترک عادت کے متعلق کچھ مفید مشورے دینا چاہتا ہوں اور "لیڈی ٹکٹین" رہتاکو کے زہر کے نقصانات پر روشنی ڈالنا چاہتا ہوں تاکہ اگر آپ کو ان لیڈی صاحبہ سے محبت ہو گئی ہے تو اپنی محبت دزدگی کے لیے جلدان سے کنارہ کشی اختیار کریں۔

ہاں تو میرے دوستوں نے جب یہ سنا کہ میں نے ایسا زلزلہ خیر فیصلہ کر لیا ہے، تو وہ جلدی سے میرے پاس آئے اور مجھے نتائج سے آگاہ کرنے لگے۔ ایک نے کہا "اس ترک عادت کا صدمہ متعین ہلاک کر دے گا۔ دوسرے نے مشورہ دیا، "اگر چھوڑنا ہی ہے تو رفتہ رفتہ چھوڑو اور سگریٹوں کی تعداد کم کرتے جاؤ۔"

لیکن میں نے ایسے "اعصاب زدہ" لوگوں کو بھی دیکھا جنہوں نے اپنی متبا کو نوشی کا "ارشن" معین کر رکھا تھا۔ مثلاً چائے کے بعد ایک سگریٹ یا ٹکٹین کے بعد ایک سگار۔ میں نے پھر اپنے دل سے کہا کہ اس سے کیا فائدہ! فرض کر لیجئے کہ میں بچے اترنے اترتے آخر کار صرف ایک سگریٹ روزانہ پر آجاؤں اور اسی پر اکتفا کروں! اس کا نتیجہ یہ ہو گا کہ میں ہر وقت اسی خیال میں رہوں گا اور اُس آنے والی گھڑی کا انتظار کروں گا جب کہ مجھے وہ ایک سگریٹ پینا ہے۔ اس سے میرے کاموں میں یقیناً رکاوٹ ہوگی اور انتظار کی گھڑیاں سو ہاں روح بن جائیں گی۔ اس لیے اس کا طریقہ صرف ایک ہی تھا۔ دج جو مشورہ لیرائے اختیار کیا تھا۔

اپنے دوستوں کو خاموش کرنے اور ان کو مشورے پر مسکت جواب دینے کے لیے میں نے ان سے کہہ دیا کہ سگریٹ کو رفتہ رفتہ ترک کرنا دیا ہی مضحکہ خیز عمل ہو گا جیسے کتے پر رحم کرنے کے خیال سے اس کی دم ایک مرتبہ کو بچائے تھوڑی تھوڑی مدد نہ کاٹی جائے۔

یہ تین سال پہلے کا واقعہ ہے۔ اُس وقت سے

کچھ روز ہوئے میں نے آئرلینڈ کے مشہور انقلابی لیڈر اور موجودہ آئرستانی جمہوریہ کے صدر سٹرڈی ولبر کے متعلق ایک جھوٹا سا سانسہ بڑھا تھا جس کا تعلق اس زمانے سے تھا جب کہ سٹرڈی آئرلینڈ دانوں کی بغاوت کی رہنمائی کر رہے تھے۔ واقعہ یہ تھا کہ جب "ایسٹر" کے ایام میں شورش کے موقع پر ان کو گرفتار کر کے برطانی سپاہی نید خانے کی طرف لے جا رہے تھے تو انہوں نے راستہ میں ترک کر کہا، "ڈراٹھیر جائیے" اور فوراً اپنے منہ سے ایسا عزیز پاپ نکال کر جس میں متبا کو حل رہا تھا رہن پر اس نذر سے دے مارا کہ وہ ٹوٹ چور چور ہو گیا۔ ایک سپاہی نے ان سے سوال کیا، "آپ نے اسے کیوں ٹوٹ ڈالا؟"

سٹرڈی ولبر نے جواب دیا، "اس لیے کہ میں آپ لوگوں کو یہ خوشی حاصل کرنے دینا نہیں چاہتا کہ آپ نے جیل میں مجھے متبا کو پیسے سے محروم کر دیا ہے۔ میں نے اسی وقت یہ عادت چھوڑ دی۔"

اس واقعہ کو پڑھ کر میں نے اپنے دل سے کہا! کاش مجھ میں یہ قدرت ہوتی! میں کئی سال سے بہت زیادہ سگریٹ پینے کا عادی تھا اور ایک ایسا سلسلہ قائم ہو گیا تھا کہ مراٹھ کسی وقت بھی سگریٹ سے خالی نہ رہتا تھا۔ انتہائی پابند وقت کے ساتھ ہر دس منٹ پر ایک نیا سگریٹ جلاتا تھا اور اپنے نابوت میں ایک نئی کیل ٹھونک دیتا تھا، اور اخراجات کا تو پوچھنا ہی کیا ہے! ایک مرتبہ میں نے یہ حساب کیا کہ متبا کو پیسے میں کتنے زہرے خرچ کرتا رہا ہوں۔ یہ رقم اتنی بڑی تھی کہ میں حیرت زدہ تھا اور مجھے اس کا یقین نہیں آتا تھا، اور جب میں نے ہر سگریٹ کی لمبائی پر غور کیا تو میرے تمام نوش کردہ سگریٹوں کی مجموعی لمبائی کا تخمینہ میلوں میں تک پہنچ گیا۔

آخر ایک روز میں نے اپنے اوپر قابو حاصل کرنے کی کوشش کی اور خود سے یہ سوال کیا، "تم انسان ہو یا آتش دان کی چمپی؟" ڈی ولبر نے جو کام کیا وہ تم کیوں نہیں کر سکتے؟" اسی وقت میں نے مضبوط ارادہ کر لیا اور سگریٹ پینا ترک کر دیا۔

اس تک میں نے سگریٹ نہیں پیا ہے۔ پہلے چند ماہ تک میرے احباب مجھے بے وقوف سمجھتے رہے، بالکل اسی طرح جیسے کوئی شربت پیسے والا شخص سے خواروں کی محفل میں بے وقوف سمجھا جاتا ہو۔ لیکن زمانہ گزرتا گیا اور میری اچھی عادت مصبوطا نہ ہوتی گئی جب میرے دوست مجھ سے یہ سوال کرتے کہ "سگریٹ ترک کسے؟" کیا تمہیں بڑی تکلیف ہوئی تھی؟ تو میں جواب دیا: "ہاں کچھ تو ہوئی تھی۔"

گزشتہ سال کے بعد میں اس حقیقت کو پوری بات اسی کے ساتھ ظاہر کرنا ہوں کہ مجھے دراصل یہ تکلیف نہیں ہوئی تھی اور نہ اس معمولی سے کام کے لیے کسی غمیر معمولی فوٹ لادی سے کام لےنا پڑا تھا۔ ہر شخص بے حد آسانی سے تباہ کو بے سارک کر سکتا ہے۔ اس صاف کہنا ہوں: "آپ جی وی" یہ کام کر سکتے ہیں۔ بس سگریٹ کی خواہش ہو۔

اس کی پہلی ترکیب یہ ہے کہ آپ اپنے دل کو اس حقیقت سے آشنا کر دیں کہ تمہارا یہ عادیہ ہر صورت تمہارے دل سے نہیں اور معید ہے۔ یہ پہلا عمل ہے جو یا عمل تو یہ ہے آپ کو اس امر کا یقین دلادیں۔ میں سگریٹ ترک کرنا چاہتا ہوں۔ یہ بدترین عادت ہے۔ اس میں میری انگلیوں پر دھبے پڑ جاتے ہیں۔ میری صحت خراب ہوتی ہے۔

سری رقم ضائع ہوتی ہے۔ میرے قلب اور پیچھے دل کو ضرور پہتا ہے۔ میرا ہاتھ خراب ہوتا ہے۔ میرے منہ سے بد بظہتی ہے۔ وہ لوگ جو سگریٹ باسکار وغیرہ نہیں پیے مجھ سے کس قدر بہتر ہیں ان کے قلب کو اطمینان رہتا ہے۔ وہ راتوں کو نہایت پرسکون اور صحت بخش نیند حاصل کرتے ہیں۔ وہ استخوانی، ایسی ہیڈروں میں ہی مبتلا نہیں ہوتے۔

ان کی آنکھیں صاف و شفاف رہتی ہیں۔ ان کے سانس کی ہوا خالص ہوتی ہے۔ ان کی ہویاں ان سے خوش رہتی ہیں۔ ان کے کپڑوں یا کمبلوں میں آگ نہیں لگتی وہ بہت سہل زندگی بسر کرتے ہیں۔

آپ کبھی ان مہل خیالات اور شکست خوردگی کی باتوں میں نہ پڑیں گے کہ "میں اس عادت کو ترک نہیں کر سکتا۔" یا "اب مجھے سگریٹ چھوڑ دینے سے نقصان ہوگا۔" یا "میرے جمائی نظام کو اب نیکوٹین کی ضرورت ہے صرف یہ ایک چیز ہے جو میرے اعصاب کو سکون بخشتی ہے" انسان کا جمائی نظام کبھی نیکوٹین کا طالب نہیں ہوتا آپ

مقدر تا کسی کوئی بڑی چیز یا نشی شے نہیں مانگتا۔ یہ صرف عادت کی غلامی ہے جو آپ کو متباہ کرنے پر مجبور کرتی ہے۔ چھوٹی عادتوں کا زنجیر سلسلہ ایک بری عادت بن کر ہو گیا ہے۔ مشہور ماہر نفسیات ہنری سی۔ لنک اس عمل کو اعصابی عضلاتی "حرکتوں کی ایک زنجیر کہتا ہے، آپ سگریٹ کا ہیلت اٹھاتے ہیں۔ ایک سگریٹ نکال کر اپنے لبوں کے درمیان رکھتے ہیں۔ پھر یہ سلائی جلا کر سگریٹ سلکاتے ہیں۔ اس کے بعد اس کا دھواں پی کر منہ سے باہر نکالتے ہیں اور کبھی کبھی دھوئیں کے سچے تاب دیکھ کر مٹوطا بھی ہوتے ہیں۔ یہاں تک کہ سگریٹ کا آخری حصہ تک "خاکستران" میں پہنچ جاتا ہے۔

اس بے حقیقی کوشش یہ ہوتی چاہیے کہ ان کاموں کا ہر ایک تحت شعوری سلسلہ قائم ہو جائے اس کی ابتداء ہونے پانے، بہترین طریقہ یہ ہے کہ متباہ کو نوشی کے تمام آلات مثلاً سگریٹ، سکار، پائپ یا حقہ اور حلیم وغیرہ سب کو ایک ہی باختم کر دیا جائے تاکہ اس سلسلہ کی پھر کوئی حیر آپ کی توجہ کو اپنی طرف متوجہ نہ کرے۔ اس کے بعد صرف وہ چیز باقی رہ جائے گی جسے آپ "عادت" کہتے ہیں۔

اب آپ کے لیے یہ ضرور ہوگا کہ متباہ کو پیسے کی عادت کو متباہ کرنے کے لیے عادت سے بدل ڈالیں اور عارضی طور پر کوئی دوسری بہتر چیز اختیار کر لیں۔ مثلاً الائچی وغیرہ۔ اس کے کوئی کئی مٹھائیاں چبائی شروع کر دی تھیں، مگر چنگانی بن ایک ناپسندیدہ حرکت ثابت ہوئی۔ پھر میں ایک بعد دیگرے چند مصری کے کپڑے یا چاکلیٹ منہ میں رکھنے لگا۔ پھر سب ان کی مفادار بھی چھو کر بری عادت ہی بننے لگی تو میں نے "لیمن ڈراپ" کا استعمال جاری کیا۔ مگر آخر کار ان تمام چیزوں سے تنگ آ گیا۔ یہاں تک کہ متباہ کو نوشی کا خیال بھی رفتہ رفتہ غائب ہو گیا۔

متباہ کو نوشی کی عادت کا بدترین پہلو یہ ہے کہ وہ ایک چال چلتی ہے اور چپکے چپکے دوسری عادتوں میں خلط ملط چلاتی ہے۔ مثلاً آپ کو اس مرکا یقین ہو جاتا ہے کہ ناشتہ کے بعد باکھانے کے بعد، یا صبح کو بیدار ہونے پر، یا رات کو سونے سے پہلے، سگریٹ، سکار یا حقہ پینا ضروری ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنے کھانے یا سونے کی لذت کو متباہ کو نوشی کی لذت سے اس طرح ملا جلا دیتے

میں کہ ایک کے بغیر دوسرے کا خیال ہی نہیں کر سکتے جس وقت آپ اس غیر مقدس "رشتے کو محسوس کر لیں گے آپ کی نجات کا دن قریب آجائے گا۔

اس سلسلے میں آپ کا تصور بھی آپ کو ترغیب دیتا ہے اور لالچ میں ڈالتا ہے۔ آپ اس خوب صورت او پچ دریچہ و حوٹیں کا خیال کرتے ہیں جو جگے جگہ کی صورت میں آپ کے منہ سے نکل کر ایک دل خوش کن منظر پیش کرتا ہے مگر ان اور مکار اور ان کے میکٹ اور ڈبوں کا حسن اور ان میں پیش ہوئے سبیلوس اور زنجین کا غد کی دل فریبی بھی آپ کو متاثر کرتی ہے۔ لیکن یہ سب کچھ نگاہوں کا فریب ہو۔ آپ اس میں مبتلا نہ ہوں۔ آپ صرف ان نقصانات کا خیال کریں جو متبا کو نوشی سے پیدا ہوتے ہیں۔ آپ ماہرین حیات کے ان پیش کردہ اعداد و شمار کا خیال کریں جن کے ذریعہ ثابت کر دیا گیا ہے کہ متبا کو نوشی سے انسان کی حیات کم ہو جاتی ہے اگر آپ شادی شدہ ہیں تو اپنی بیوی کا خیال کیجیے جو آپ کی گندہ دہنی اور سانس کے بدبودار بھیکوں سے پریشان رہتی ہے۔ بھر بھی خاموشی اختیار کرتی ہے۔

میں اس سرست کی گھڑی کو کبھی نہیں بھول سکتا جب کہ میں نے محسوس کیا کہ ایک روز صبح سے شام تک مجھے سگریٹ نوشی کا خیال بھی نہیں آیا۔ بہت جلد یہ دن مہنتوں اور بھٹے مہینوں میں بدل گئے۔ اب میرے حافظہ سے بھی یہ چیز خارج ہو چکی تھی۔ میں دیکھتا ہوں کہ میری نگاہوں کے ساتھ ہر طرف لوگ سگریٹ یا سگار پی رہے ہیں۔ میرے بے شمار احباب مجھے سگریٹ پیش کیا کرتے تھے مگر میں صرف ایک تبسم کے ساتھ ان کا شکریہ ادا کرتا تھا اور لینے سے انکار کر دیتا تھا۔ جوں جوں بیٹے گزرتے گئے میری صحت بہتر ہوتی گئی میری بھوک واپس آئے لگی۔ میں غذاؤں میں زیادہ لذت محسوس کرنے لگا۔ میرے اعصاب کی غلش بھی جاتی رہی۔ میرے قلب کی حرکت نہایت منظم اور سکون آفرین ہو گئی۔ بے خوابی کی بیماری میری خواب گاہ سے بھاگ گئی اور اپنے کاموں میں میں ایک نئی سرگرمی اور خوش دلی محسوس کرنے لگا۔ یہ تمام فائدے آپ بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ متبا کو نوشی ترک کر کے دیکھ لیجیے۔

پاکٹ فارماکوپیا

قیمتی نکات اور معقول نسخہ جات کا نادر ذخیرہ

پاکٹ فارماکوپیا بطوری دنیا میں بالکل نیا اور انقلاب انگیز اضافہ ہے۔ اس کے علاوہ اور محققانہ مضامین نادر و نادر گزار اور جدید ترین ہیں۔ فن تشخیص کے اصول اور رموز اس خوبی کے ساتھ مرتب کیے گئے ہیں کہ آپ ہزاروں ہزار امیجوں اور پیچیدگیوں میں بھی اصل مرض کی بہت جلد اور نہایت آسانی سے تشخیص کر لیں گے۔ فن علاج میں اتنے بہتر اور معقول نسخے ملیں گے کہ ان کے مقابلے پر کوئی بیاض پیش نہیں کی جاسکے گی۔ تشخیص علاج غذا اور دیگر ضروریات مطب پر اس قسم کی کتاب موجود نہیں ہے۔ اس وجہ سے اس کی قدر و قیمت کا اندازہ حد قیاس سے باہر ہے آپ کے مطب اور کتب خانے میں اس کتاب کا اضافہ نہایت ضروری ہے۔ قیمت صرف چار روپے علاوہ محصول ڈاک۔

ڈاکٹر ناظم شعبہ تالیف مکتبہ حکیم حافظ محمد نسیم الدین کھانہ، ضلع مظفرنگر (یو۔ پی)
 فاضل الطب البحت

جامع الصنعت | صنعت و حرفت کی بہترین تالیف ہے۔ گھر کی ہر ضرورت اس کے ذریعہ سے پوری کی جاسکتی ہے۔ معمولی سرمایہ سے بڑی سے بڑی تجارت کی جاسکتی ہے۔ آپ اپنے لیے آج ہی منگائیے || مکتبہ سنسکریا، کوچہ کا شغری، دھڑلی

مرگ آفریں گرد

کہنہ ششی امراض کے متعلق جدید تحقیقات

نیکلہ کی کانوں میں یا دوسری معدنی صنعتوں اور مختلف کارخانوں میں دھاتوں کی جو گرد یا خاکسٹراڑتی رہتی ہے وہ کام کرنے والوں کے تنفس کے ساتھ ان کے پیچھے دھن میں داخل ہو کر بعض خطرناک اور مہلک بیماریاں پیدا کرتی ہے۔ یہ ذرے یا ذرات جن بیماریوں کا باعث ہوتے ہیں ان کو بیومو کونیوسس کا ایک عام اصطلاحی نام دے دیا گیا ہے جو پیچھے دھن کی چند مختلف خرابیوں پر عادی ہے اور کہنہ ششی امراض پر دلالت کرتا ہے۔ اس مضمون میں ایک ایسی رپورٹ کا خلاصہ درج ہے جو اس مرگ آفریں گرد یا ایک معدنی ذروں سے پیدا ہونے والی بیماریوں کے متعلق پیش کی گئی ہے۔

(Pneumoconiosis)

بمبار دھت

بڑی مقدار ہوتی ہے اس سے تپش کے کارخانوں میں بھی یہ مہلک گرد موجود ہوتی ہے۔ نیکلہ کی گرد میں سانس لینے سے جو خاص قسم کا بیومو کونیوسس پیدا ہوتا ہے اسے "سلیکوسس" کہتے ہیں یعنی پیچھے دھن کا وہ مرض جو سلیکا سے پیدا ہوتا ہے۔ پیچھے دھنوں پر سلیکا کی گرد کی زیادہ مقدار کا اثر یہ ہوتا ہے کہ چھوٹی چھوٹی ہوائی نالیوں کے چاروں طرف ریشہ دار تودے پیدا ہو جاتے ہیں جو اپنی پیچھے دھن کو دباتے اور پھرتے رہتے ہیں اور سانس لینے کے عمل میں ان سخت ریشوں کی تعداد اور گانٹھیں خطرناک مداخلت کرتی ہیں۔ جب یہ ریشہ دار ریشیں حد سے بڑھ جاتی ہیں تو پیچھے دھن کی اس نرمی اور لچک کا خاتمہ کر دیتی ہیں جو معتدل عمل تنفس کے لیے ضروری ہے۔ اس کو نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ سلیکوسس کے مریض کا کھانسی کا سہاگہ ہے اور اس کی جلد کا نیلا خاکستری رنگ اور مستعمل شین لٹف کی کسی حالت صاف طور پر اس امر کا پتہ دیتی ہے کہ پیچھے دھن کی خرابی کے باعث آکسیجن کی خطرناک کمی پیدا ہو گئی۔ سلیکا جتنا زیادہ مل پذیر ہوتا ہے اتنا ہی زیادہ ریشوں کے لیے تباہ کن ہوتا ہے اور بعض حالات میں ان پیچھے دھنوں کے داغ ایک خاص قسم کا ناصور پیدا کر سلیکوسس کے کسی مریض کو اگر کسی دوسرے مل لاف ہو جاتا ہے تو اس سے پیدا ہونے والی

لندن کی "میڈیکل ریسرچ کونسل" ایک مشہور طبی تحقیقاتی ادارہ ہے جس کے صدر لازار فاغور ہیں۔ ان کی عمر اب ۶۱ سال ہے اور ان کے ساتھ اس ادارے میں کام کرنے والے بہت سے ماہر اور سربراہانِ واردہ طبیب، سرجن اور محقق ہیں جو وقتاً فوقتاً اپنے ریسرچ کے نتائج پر رپورٹات رپورٹیں شائع کرتے رہتے ہیں۔ پچھلے دنوں سرطان اور صنفِ انقبض کے متعلق اس کونسل کی رپورٹوں نے بڑی شہرت حاصل کی ہے۔ اس طبی بورڈ کی ایک تازہ رپورٹ ایک پرانی معرکہ اور تباہ کن مرضیاتی صورتِ حال کے متعلق شائع ہوئی ہے جسے "سینو موکونیوسس" کہتے ہیں، یعنی پیچھے دھن کی وہ کہنہ بیماریاں جو نیکلہ کی کان کنی کرنے والے مزدوروں اور بعض معدنیاتی کارخانوں میں کام کرنے والے لوگوں کو لاحق ہو جاتی ہیں۔ یہ ششی خرابیاں اس مملکت آفریں گرد سے پیدا ہوتی ہیں جو بہت ہی بڑے ذروں کی شکل میں اڑتی رہتی ہے اور جسے اگر گرد مرگ کہا جائے تو صحیح ہو گا اس سے دنیا کی مختلف صنعتوں میں ہر سال ہزاروں آدمی مریض ہو رہے ہیں اور بہت سے مریض مر جاتے ہیں۔

نیکلہ کی گرد میں سب سے زیادہ خطرناک گرد سلیکا ہے۔ یہ دھنیں مخصوصہ طور پر تحقیق اور عملی تجربوں کی بنیاد پر

اس کو ہلاک کر دیتی ہیں۔ افریقہ کی سونے کی کانوں میں کام کرنے والے حبشیوں کو جب پتھروں کی گرد میں سانس لیتے لیتے نیومو کو نیوسس لاحق ہو جاتا ہے تو اس وقت سے لے کر پانچ سال کے اندر اندر وہ عموماً ہلاک ہو جاتے ہیں۔ سلیکوسس کی گرد ہمیشہ کوئلہ کے کانگوں اور پہاڑوں سے پتھر نکلنے والوں اور چٹانوں کو برائے والوں اور سنگ تراشوں اور اینٹوں کے بھٹوں میں کام کرنے والوں اور مٹی کے برتن بنانے والوں کے پھیپھڑوں میں سانس کے ذریعہ داخل ہوتی رہتی ہے۔ حبشیوں کی سطح کھردری کرنے کے لیے جب بھاپ یا دبی ہوئی ہو اس کے ذریعہ ریت کے جھوسکے نیسے جاتے ہیں یا فلا کو خرا پر چڑھایا جاتا ہے یا سنگ نساد دودھ پتھر جس پر چاؤ وغیرہ تیز کرنے میں حرکت کرتا رہتا ہے تو سلیکا کے باریک ریزے ہوا میں ملتے رہتے ہیں اور شریک تنفس ہو جاتے ہیں۔ اسبیتوس کے نچنے بنانے والوں کو بھی "میگنیم سلیکٹ" سے ہی خطرہ رہتا ہے۔

لوہے، پتیل، تانبے وغیرہ کی بھی فلزاتی گرد "نیومو کو نیوسس" کا باعث ہوتی ہے جس کا کوئی علاج درپنا نہیں ہوا ہے۔ لیکن اس عالم گیر صنعتی خطرے کو کم کرنے کے لیے بہت سی احتیاطی تدبیریں اختیار کی جاسکتی ہیں، ان میں سے دو یہ ہیں کہ دھانوں سے اڑتی ہوئی گرد اور باریک دڑوں کو اڑے سے روکنے اور دبا دینے کے لیے پانی یا آبی بخارات کی تیز بھواریں مخصوص مشینوں کے ذریعہ چھوڑی جاتی رہیں یا شیشے کے شفاف پردے اس طرح حائل کر دیے جائیں کہ کاری گر یا مزدور تک یہ فلزاتی گرد نہ پہنچ سکے۔ اب ایسے انتظامات بہت کم کارخانوں میں دیکھے گئے ہیں۔

اس طرح کی بیماریوں کے متعلق جو کانوں اور کارخانوں کے گرد غبار سے پیدا ہوتی ہیں اور ہزاروں آدمیوں کو ہلاک کرتی رہتی ہیں۔ سنہ ۱۸۶۱ء میں برطانیہ حکومت نے ایک تحقیقاتی "رائل کمیشن" کے قیام کے ذریعہ دنیا کی توجہ مبذول کی تھی۔ لیکن اس وقت سے سنہ ۱۹۱۸ء تک "سلیکوسس" کا مرض ان امراض کی فہرست میں نہ تھا، جن کی بناء پر کارکنوں اور مزدوروں کو ملاوی اور مٹی رقیق دی جاتی ہیں۔ اس قانون کا نام "دک مینر کمیشن ایکٹ" ہے، لیکن سنہ ۱۹۱۸ء کے بعد بھی بعضی وقتوں

کی ادائیگی چند مخصوص قسم کی صنعتوں پر مشروط رہی، لیکن سنہ ۱۹۳۸ء میں اس اسکیم میں ان تمام لوگوں کو شامل کر لیا گیا جو کسی بھی زیر زمین کانوں میں کام کرتے ہوں۔ بعد میں ۱۹۴۳ء میں ایک اور اصلاحی قدم اٹھایا گیا اور صرف سلیکوسس "ہی نہیں بلکہ" نیومو کو سس" یعنی پھیپھڑوں کے امراض کی تمام قسموں کو ادائیگی معاوضہ کے قانون میں داخل کر لیا گیا۔

ان پھیپھڑوں کی بیماریوں کا معاوضہ مریض کی پچاس فی صدی آمدنی یا ۳۵ سال تک فی ہفتہ تک محدود ہے۔ اب مشہور "پروج اسکیم" میں یہ شرط شامل کی گئی ہے کہ اگر بیماری کی مدت ۱۳ ہفتوں سے بڑھ جائے اور بیکاری مستقل ہو جائے تو تین پونڈ فی ہفتہ معاوضہ دیا جائے گا۔ سنہ ۱۹۴۳ء میں وزارت کے ایک رکن مشر گیلن لائڈ جارج نے "نیومو کو نیوسس" کے مریضوں کے علاج اور بہتری کے لیے ایک کمیٹی بھی بنائی ہے جو ساؤتھ ویلز کے معدنی علاقے میں کام کر رہی ہے۔

ترجمہ شرح اسباب صو مع حاشیہ شریف خاں

امام فن نجیب الدین سمرقندی و علامہ نقیس کرمانی کی مدلل مفصل کتاب شرح اسباب علامات کالسلیس و دبا و دوزخہ مع حاشیہ شریف خاں خواجہ صاحب مرتب کیا، جس میں ہر مرض کے اختتام پر حکیم اہل خاں صاحب کے خاندانی معمولات مطب اور ہزاروں تیر بہدف تجربات بھی اضافہ کیے گئے ہیں اس کتاب کی موجودگی میں معمولی قابلیت کا انسان سخت سخت امراض کی تشخیص کر سکتا اور بغیر کسی دقت کے علاج کر سکتا ہے۔ فٹ نوٹ میں جدید تحقیقات کے ساتھ ہر مرض کی حالت کو عکس نقاد کے ذریعہ سمجھایا گیا ہے۔ کتاب تمام ہندوستان کے طبیب کالجوں میں داخلہ کورس ہے۔ قیمت مکمل چار جلد ساڑھے سولہ روپے۔

فہرست مفت طلب فرمائیں۔

ملنے کا پتہ
دفتر دار التالیفات، اہل روڈ، قزول باغ

جو تک

از بناب حکیم محمد احسن صاحب سہواٹی کراچی
انسانی جسم سے خاس خون نکالنے کے لیے جو تکیں لگاتے کا طبی طریقہ زمانہ
قدیم سے مشرق اور مغرب میں جاری رہا ہے۔ اس مضمون میں جو تک کی جانی
ساخت، اس کی زندگی اور عادات، اس کے خون چرنے کے طریقے اور وجود
عالم میں اس کی حیثیت پر دل چسپ بحث کی گئی ہے۔ بہارِ رحمت

تقریباً چار ہزار انواع کے صرف وہ گرم خون رکھنے والے
جان دار ہیں جن کو "ذواتِ انسانی" یعنی "دودھ پلانے والے"
جاؤر کہتے ہیں۔ اسی سے اندازہ کریجیے کہ اس کائنات میں
باقی کثیر الامراض جانداروں کی قسمیں اور تعدادیں کتنی ہوں گی!
ظاہر ہے کہ ہمارا علم راضی تو اس سلسلہ میں قاصر ہے اور ان
اشکالِ زندگی کی کتنی تو ایک طرف، ان کا تصور بھی ناممکن ہے۔
صرف ایک مثال لے لیجیے بس "شکلِ زندگی کو ہم سر فوہ
کہتے ہیں۔ وہ بھی اس کائنات میں ایک فرد کی حیثیت رکھتا ہے
مگر ایسے فرد میں جراثیم کی میں لاکھ تعداد ہا۔ صرف ایک
انکلی کے ناخن پر اپنی پیچیدہ اور پرزور افحاتِ زندگی کی مدت
گزار سکتی ہے۔ یہ بھی خیال کریجیے کہ صرف عنکبوت سیلئے
مکڑیوں کی پندرہ ہزار قسمیں ہمارے ساتھ نقصِ زندگی میں
مصروف ہیں۔

اس سے زیادہ غالباً کچھ کہنے کی ضرورت نہیں ہے۔
گو یا ہماری حیثیت ایک عظمتِ غیر محدود اور ایک وسعتِ
بیکراں میں ایک بزدلی سی ہے۔ ہم اس جزو کی اہمیت کو
انکار نہیں کرتے، لیکن اسی طرح تمام دوسرے اجزاء و عناصر
بھی اہم ہیں اور ایک پیچیدہ یا بھی رشتے میں منسلک ہیں۔
مذکورہ تنہا اور دوسرے جان داروں کی زندگیوں سے غیر
متعلق اور آزاد ہیں اور نہ کوئی دوسری چیز مثلاً ایک مینڈک یا
دیوار پر رہنے والے انکھوٹکا اتنا ذلیل و بیچارہ ہے کہ اسے ایک قلم
ہم کا ثنائی برادری سے خارج کر دیں۔ انھی میں ایک چیرند
جو تک بھی ہے جو خون چوستی ہے اور جسے ہم نفرت کی نگاہ سے
دیکھنے کے عادی ہو گئے ہیں لیکن وہی انسان جو اسے ذلیل
سمجھتا ہے اکثر حالتوں میں نہ صرف اپنی کھوئی ہوئی صحت کی

ہم اپنی تخیل اور اپنی معلومات سے خواہ کتنا ہی
عام میں حقیقت یہ ہے کہ تخلیقِ عالم کے تنوع اور فطرتی کا
اندازہ لگانا دشوار ہے۔ اس کائنات میں زندگی کی جتنی قسمیں
ہیں، اور ان کی تعداد، شکلیں اور صورتیں جس قدر لامحدود
ہیں، ان میں انسان صرف ایک "نوع" سے زیادہ جلیب
نہیں رکھتا۔ مگر جو کہ ہم نے اپنے متعلق ساری دنیا میں ایک
مرکزی مخلوق ہونے کا تصور پیدا کر لیا ہے۔ اس لیے ہم انسان
کو ایک ایسی حکمران ہستی سمجھتے ہیں جو تمام موجودات میں سب سے اگے
ہے اور باقی تمام چیزیں ایک ایسے پس منظر میں ہیں جن پر ایک
دھندھلا کھایا ہوا ہے۔ مثلاً ہمارے خیال کا سلسلہ یوں بنتا
ہے کہ کچھ چوپائے ہیں، کچھ پرند ہیں، کچھ مچھلیاں ہیں، کچھ حشرات
الارض ہیں اور باقی "سب کچھ ہم ہیں"۔

لیکن "بایولوجی" یعنی علمِ حیات کی رو سے یہ تصویر
ایک جداگانہ رنگ میں دکھائی دیتی ہے۔ اس سے قطع نظر
کہ انسان نے بعض نفسی اور روحانی قدرتی عطیوں کے باعث
ایک قسم کی مرکزیت اور خصوصیت حاصل کر لی ہے، یہ ایک
سیدھی سادی حقیقت موجود ہے کہ زندگی کی ایک شکل کی حقیقت
سے ہم ایک بہت بڑی اور لامحدود جماعت کے صرف ایک
فرد ہیں اور اس جماعت کے دوسرے افراد کی تعداد ان
کرداروں یا یاروں یا حقیقت میں بے شمار اجسام و اشکال
زندگی میں پائی جاتی ہے۔ جو ایک نامعلوم مدت سے اس
کائنات میں موجود ہیں اور لامحدود مدت تک موجود رہیں گے۔
بس طرح انسان سانس لے رہے ہیں اور زندگی
سُسر کر رہے ہیں اور اپنی نسل کو بڑھانے میں مہمک ہیں اور
اپنے پیچیدہ مسائل کی جدوجہد میں مصروف ہیں اسی طرح

طبعی جونک

اس مضمون میں صرف اس جونک کا تذکرہ کیا جاتا ہے جو غائبانہ سے زیادہ تعداد میں پائی جاتی ہے اور جسے ہم طبی جونک کہہ سکتے ہیں۔ یعنی وہ جونک جو جسم کے کسی حصہ کا فاسد خون چوسنے کے لیے عام طور پر طبی مشورہ سے لگائی جاتی ہے۔ حیاتیاتی اصطلاح میں اس کا نام "میکروڈیلٹا ڈیکورا" (Macrobela Decora) ہے۔ یہ ایک

نرم الجلیا اور چپٹا کیڑا ہے جس کی لمبائی تین انچ سے پانچ انچ تک ہوتی ہے، جس کا اوپری رنگ بھدرا تیری سبز ہوتا ہے اور جس کے جسم پر کبھی کبھی سرخ و سیاہ بندکیاں ہوا جیسے بھی ہوتے ہیں۔ اس کے پیٹ کا پچھلا حصہ بھدرا رنگی رنگ کا ہوتا ہے۔ اس کی قیام گاہ بالعموم سست رو یا چھیلے بند پانی کی جگہوں میں ہوتی ہے جہاں روشنی سے بچنے کے لیے دو پتھروں یا کچھڑ وغیرہ میں چھپی رہتی ہے۔

نیکیوں کی اس پٹلی اور لمبی اور نرمی و دلشاداری میں جسے جونک کہتے ہیں، دونوں سروں پر ایک ایک طاقتور عضلاتی مرشاف پڑے ہوئے چوسنے والی نلکی ہوتی ہے۔ پچھلی نلکی صرف چوسنے ہی کے کام آتی ہے یعنی اس میں "دہن" کی خستہ نہیں ہوتی مگر اگلی نلکی میں حقیقی "منہ" ہوتا ہے اور یہ منہ جونک کا طبعی نشو و نما اور تیار ہونا لید میں نہ صرف ایک مرکزی سیٹیت رکھتا ہے بلکہ اس کی ساخت بھی بہت مضبوط اور ڈراؤنی ہوتی ہے۔ اس کے منہ میں تین استخوانی دندانہ دار جڑے ہوئے ہیں جو ساتھ ساتھ چلتے یا سرکتے ہیں اور جب چیز کو وہ گرفت میں لاتے ہیں اس کو بالکل اس طرح، جسے ایک چھوٹی سی مدور آری عمل کرتی ہے تراش دیتے ہیں اس کا حلق یا لمبوم ایک "سیال کش" طاقت ور پچکاری جیسا ہوا اور اسی کے نیچے ایک لمبک دار خزانہ ہوتا ہے جو بھرنے پر عجیب طرح سے پھول جاتا ہے۔ مزید برآں جب جونک اپنے چوسنے والے منہ کو بند کر لیتی ہے اور اپنے شکار کے جسم میں اپنے دندانہ دار جڑوں سے تین چھوٹے شکاف بنا لیتی ہے تو قدرتی طور پر اس سے ایک قسم کے "لعاب دہن" کا افراز ہوتا ہے جسے "ہیروڈین" (Hirudin) کہتے ہیں۔ اس لعاب کی خاصیت یہ ہے کہ خون میں ہلکا ہلکا ہيجان پیدا کر کے اسے منجمد ہونے سے روکتا ہے۔ اس

واپسی کے لیے بلکہ اپنی زندگی و حیات کے لیے بھی ان چوکیوں کا مہم جوں منت رہا ہے۔ اور اگر قدما کی تجویز کردہ چوکیوں کو اس کے جسم کا خون نہ چسپا یا جاتا تو وہ بچہ موت کی گرفت سے نہ بچ سکتا۔ کم سے کم اسی نقطہ نگاہ سے ہم یہ دیکھ سکتے ہیں کہ جونک کی زندگی بھی افادی حیثیتوں سے خالی نہیں ہے اور قدرت کی کوئی مخلوق ایسی نہیں ہے جسے ایک وسیع ترین "کل" کا اہم جزو نہ سمجھا جائے۔

(۲)

جونک ایک ایسا کیڑا ہے جسے عام طور پر سب لوگ جانتے ہیں نسلی اعتبار سے یہ ابتدائی جانوروں کے، سرخاندان سے تعلق رکھتی ہے جسے سرخ خون رکھنے والے حلقہ دار کیڑوں کا گروہ (Annelid) کہا جاتا ہے اور جنینی عملت سے اس کی ابتدائی یا مورث نسل کی پیدائش اسی طرح ہوتی تھی کہ ایک جسم چند اسام یا قطعات میں منقسم ہو کر نئے افراد کی پیدائش کا باعث ہو گیا تھا۔ جونک اور کچھ اور دونوں نسلوں ابتدائی کیڑے ہیں۔ فرق یہ ہے کہ کچھ زمین میں رہتا ہے اور مٹی کھا کر نباتاتی مادے کے اجزاء اور سڑی مٹی رطوبتوں سے اپنی غذا حاصل کرتا ہے۔ مگر جونک (ایک مخصوص نوع کے علاوہ) پانی کی باشندہ ہے اور خون کے علاوہ اس کو کسی دوسری چیز کی بھوک نہیں ہوتی۔ قدرتی اقتصادیات میں اس کا کام صرف ایک خون آشام جاندار کا ہے، اور ان دوسرے جانوروں کی طرح جو صرف گوشت خوار ہوتے ہیں، جونک بھی اپنی خون آشامی کے ذریعہ حکم قضا و قد کو پورا کر رہی ہے۔

جونک صرف ایک قسم کی نہیں بلکہ اس کی چند قسمیں ہیں جو مختلف قسموں کے پانی میں پائی جاتی ہیں بعض جو تھیں تیز روحیموں کو پسند کرتی ہیں اور بہتے ہوئے دھاروں کے درمیان پتھروں یا نباتاتی ڈنٹھلوں سے چمٹی ہوئی رہتی ہیں اور بعض بلکہ زیادہ تر قسمیں ایسی ہیں جو سست روحیموں یا بند پانی کے تالابوں، جھیلوں اور کھاس پات سے گھبرائی ہوئی گھائوں میں رہتی ہیں۔ ان کے رنگ اور ان کی جسمیں بھی مختلف ہوتی ہیں، بعض کے جسم پر بندکیاں بعض پر بھاریا اور بعض پر دھبے ہوتے ہیں بعض جو کبھی صرف تین چار انچ لمبی ہوتی ہیں اور بعض نو انچ سے بھی بڑی ہو جاتی ہیں۔ ان کی مختلف قسموں میں تیرنے اور حصول غذا کے طریقے بھی جدا گانہ ہوتے ہیں۔

یہ جب جونک کا معدہ اس کے شکار پر برابر سے ملید جاتا تو اور شکاف بن چکا ہوتا ہے، تو شکار کا خون جونک کے سیال کسٹ بلعوم میں پوری آزادی کے ساتھ آتا رہتا ہے۔

یہ جو دم دماغ، مخروط سماعت اور مخروط بصارت جونک موسم بہار کی ابتدا میں اپنی دھندلی مگر موثر سرگرمیاں شروع کرتی ہے۔ موسم سرما کو یہ چھپچھل پانی کی تاریک تہ میں گوار چکی ہوتی ہے اور بہار کے آنے ہی جس وقت مینڈک بھی غفلت سے بیدار ہوئے تھے ہیں، جونک جھوک کے جوہر کو تلاش غذا کے لیے مستعد و سرگرم ہوجاتی ہو وہ اپنے چھپے ہوئے کوئلہ جی ہوئی اور مدد مر ترنا شروع کرتی ہو تاکہ پھر اس کی نباتات کی آلاشی سے اور شکار کا کھوٹا لٹکا۔ وہ اس کام کے لیے زیادہ تر رات کے وقت کو ترجیح دیتی ہے۔ اگرچہ اس کے احساسات بہت تھوڑے اور کند ہوتے ہیں، تاہم اس کے تعیشی کاموں میں مدد اپنے کے لیے کافی ہے۔ جونک کے ہونٹوں میں پیالہ نما خلا ہوتے ہیں جو جان دار گوشت کا پتہ لگانے میں ذائقہ و مسامحہ کے ایک مشترک احساس کے ذریعہ اس کی رہنمائی کرتے ہیں۔ اس کے پورے جسم پر ایسے جلدی رقبے ہوتے ہیں جو روشنی کی کمی بیشی کو معلوم کر لیتے ہیں اور اس کے دونوں سروں یا دباؤں پر کچھ خیمے اور کچھ منشر خلا یا ذکی اٹھس بستے ہوتے ہیں۔ خیمے خلا یا ایک معنی میں آنکھوں کا یکم ہوتے ہیں اور منشر خلا یا کے ذریعہ جونک کو پانی کے ارتعاش و حرارت کا ادراک ہوتا ہے اور اگر حاجی یا ذکر غفلت حالت میں اور تھوڑی مقدار میں پانی میں موجود ہوتے ہیں تو جونک کو فوراً اس کا علم ہو جاتا ہے۔ جونک ابھی ارتقا کی اس منزل تک نہیں پہنچی ہے جہاں دماغ کی تعبیر شروع ہوتی ہے۔ لیکن اس کو کئی ادراک یا "جسمانی عقل" حاصل ہو اور وہ اس کے ذریعہ پانی کی تہ میں آدمی کی انگلی کے نشان کو سونگھ کر پہچان جاتی ہے۔

جونک اپنے جسم کے پتلے سرے کو کسی پتھر یا آبی نباتات کی ذمٹل سے چپکا دیتی ہے اور اپنے اوپری سرے یعنی اندھو سر کو منڈک کے سانپ کی طرح ادھر ادھر لاتی ہے۔ یہ ایک اسمانی حرکت ہے جس سے وہ شکار کا پتہ لگانا چاہتی ہو جوں ہی اسے کسی مینڈک کی موجودگی کا علم ہو جاتا ہے وہ فوراً پتھر یا ذمٹل کو چھوڑ کر اس سمت کو تیرتی ہے جہاں سے اس

کو ابھارنے والا ادراک حاصل ہوا ہو۔ پھر وہ نہایت نرمی اور آہستگی کے ساتھ بے خبر مینڈک کی جلد پر اپنے جسم کے دونوں سروں کو چسپاں کر دیتی ہے۔ اس کے بعد فوراً ہی اس کے دندانہ دار جڑے مینڈک کی جلد میں شکاف پیدا کر دیتے ہیں اور جونک اس کا خون پینا شروع کر دیتی ہے۔ وہ خون کی اتنی مقدار پی سکتی ہے جو اپنے جسمانی وزن سے بھی زیادہ ہو اس کے بعد کئی مہینوں تک اس کو غذا کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اس کا سبب یہ ہے کہ جب وہ خون پیتی رہتی ہے تو خون کے صرف ٹھوس حصے اس کے پیٹ کی پٹیلی میں جمع ہوتے ہیں اور ضرورت کے مطابق تقریباً ایک سال تک وہیں رہ سکتے ہیں خون کے سیال حصے جونک کے گردوں کے ساتھ سے مقطر ہونے لگتے ہیں۔

جونک کا طریق تغذ جس قدر ابتدائی اور فکری ہے دلیبا ہی اس کا طریقہ زوال و پیدائش بھی ہے۔ یہ ان جان داروں میں ہے جس میں "درجہ" کہتے ہیں یعنی جن میں زوال و پیدائش کی خاصیتیں موجود ہوتی ہیں۔ جس طرح جونک کی آنکھیں، اس کو دوسرے اعضائے ادراک سے جدا گانہ نہیں ہیں، اسی طرح جونک کی زوال و پیدائش بھی علیحدہ نہیں ہیں۔ ہر جونک نرمی ہے اور مادہ بھی۔ لیکن ہوتا ہے کہ موسم سرما میں غذا حاصل کرنے کے بعد جونک میں ایک جنسی اشتعال پیدا ہوتا ہے اور ایک جونک دوسری جونک سے لپٹ جانا چاہتی ہے۔ اس عمل میں درجہ یک جا ہو کر ہم آغوش ہو جاتے ہیں اور دونوں کے جسموں سے یک لیس دار افزاج خارج ہو کر ان کو باہر گرچکا دیتا ہو۔ جب یہ اس صورت سے لپٹی ہوئی پڑی رہتی رہی تو مردانہ مادہ منویہ ایک جسم سے نکل کر دوسرے کے زنانہ غلاف یا قلم میں پہنچ جاتا ہے۔ یہ حاملہ جونک جن یا جولائی کے مہینے تک ایک زرد رنگ کا بیضہ یا جھلی دار افزاج خارج کرتی ہے اور تقریباً تین ہفتوں میں جونک کی ایک نئی نسل وجود میں آجاتی ہے اس طرح جونک کی زندگی کا ایک نہاد دور شروع ہو جاتا ہے اور وہ قدرت کے وسیع اور ناقابل فہم کارخانے میں اپنا کام جاری رکھتی ہے۔

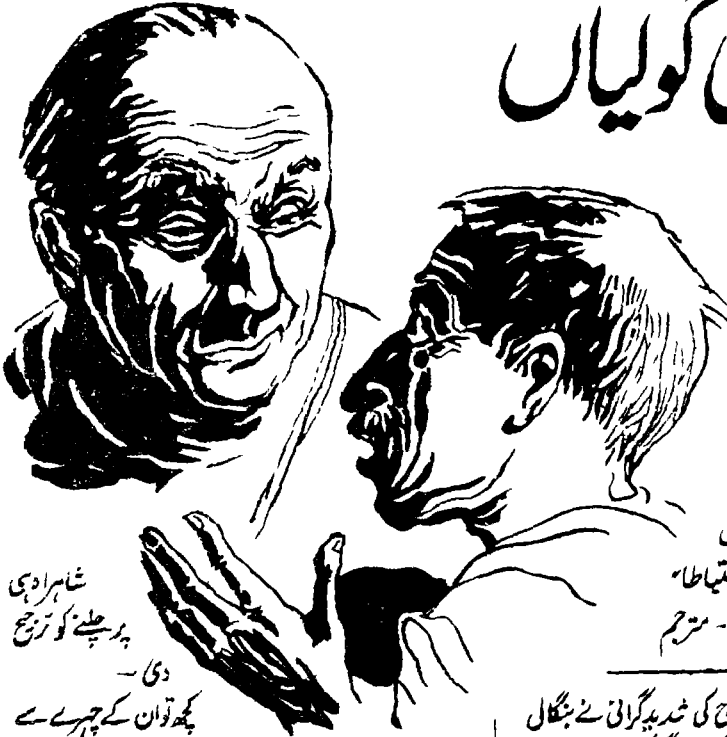
(امریکن مرکری سے مستفاد)

اپنی صحت کی حفاظت کے طریقے سیکھنے کے لیے
ہمدرد صحت کے مستقل خیر میلہ بن جائیے۔ (داظم)

افسانہ

جادو کی گولیاں

از مسٹر شب چندر اگستا
ایم۔ اے۔ بی۔ ایل۔



شاہراہی
پر چلنے کو ترجیح
دی۔

یہ افسانہ پہلی بار
انگریزی زبان میں "امرت بازار"
پتربیکا میں شائع ہوا۔ اس میں
بتایا گیا ہے کہ ہٹیر یا کاعلاج
ایک ملاجی نے کیسی عجیب گولیاں
سے کیا۔ ترجمہ کرتے وقت ماحول میں
"ہکی" جی تبدیلی کی گئی ہے اور احتیاطاً
بنگالی نام بھی بدل دیے گئے ہیں۔ مترجم

کچھ تو ان کے چہرے سے
ظاہری تقدس نمایاں رہتا تھا اور
کچھ زبان میں بھی مٹھاس پیدا کر لی گئی تھی جس کا فائدہ اس صورت
میں ظاہر ہوا کہ ملاجی نے بائیں بنا کر اسی سرک جاتی ہوئی ایک
بیل گاڑی کے ہانکے والے کو اپنا دوست بنالیا اور اس گاڑی
پر بیٹھ کر اس کے شریک سفر ہو گئے۔ گاڑی والا کچھ بائیں کرنا
چاہتا تھا۔ مگر گاڑی پر لڑے ہوئے تازہ اور نرم نرم سیال
نے ملاکومین کے دماغ پر ایک خواب آور اثر پیدا کیا اور کچھ
دیر اُدھکتے رہنے کے بعد وہ سو گئے۔

ملاجی کا یہ سفر اس وقت شروع ہوا تھا۔ جب ختم
ہونے والی رات کے آخری تارے مضاءے آسمانی مری جھللا
جھللا کر بجھ رہے تھے۔ گاڑی چلتی رہی اور ملاکومین مزے
مزے سے خڑلے لیتے رہے۔ آخر جب صبح ہوئی اور آفتاب
کی پہلی شعاعیں نمودار ہونے لگیں تو موضع شیکری کا چوراہا
اگیا جہاں پر سرک کی شاخوں میں تقسیم ہو گئی تھی۔ ملاکومین
خود نویدار نہیں ہوئے۔ مگر اس چوراہے پر بیل گاڑی کو روک
کر ایک "باوردی" قاصد نے جو کسی مقامی زمیندار کا
ملازم معلوم ہوتا تھا انھیں جھنجھوڑ کر کھکا دیا۔ جو ہی ملا
کر مین کی آنکھیں کھلیں وہ خوف زدہ ہو گئے اور گھبرا کر اٹھ

چاول جیسے ضروری اناج کی شدید گرانی نے بنگال
کے اس دیہات کے رہنے والوں کو زندگی کی مسرتوں سے
محروم کر دیا تھا کسی نے کچھ کہا ہے کہ مصیبت کبھی تنہا نہیں
آتی۔ پاس والی ندی کے بھی دونوں کنارے بھرتے جا رہے
تھے اور آئے والے سیلاب کی خبر دے رہے تھے۔ دیہات میں
ایک تو خوشیوں کے ذرائع ہی کم ہوتے ہیں دوسرے جو سادہ
اور روکھی بھٹی کی دلچسپیاں تھیں ان کے سرچشمے بھی کسی آنے والی
آفت کے اندیشہ سے خشک ہوئے جا رہے تھے اس دیہات
کے رہنے والے ملاکومین نے، (جن کا اصلی نام کریم الدین تھا)
جو جھڑ پھونک کی خدمت انجام دینے میں بیٹھنے رکھتے تھے
اور سیدھے سادے وہابیوں کو بے وقوف بنا کر اپنا الہیہ
کرنے کی کافی مشق کر چکے تھے، اس دیہات سے چل نکلنے کا
ارادہ کیا اور ایسی جگہ پر جہاں ذریعہ معاش اور ذریعہ حیات
کم ہوتا جا رہا تھا لعنت بھیج کر ضلع کے مرکزی شہر کی طرف
روانہ ہو گئے جہاں سے بارہ میل کے فاصلے پر تھا۔ ملا
کومین اگر چاہتے تو ٹھیکتوں میں سے گزر کر اس فاصلے میں تقریباً
۴۰ میل کی کمی کر لیتے۔ مگر انھوں نے شیخ کے اس مصرع پر
عمل کرتے ہوئے کہ

"راہ راست برو اگر چہ دور است"

ہیتھے۔ اس قاصدے بھی الال رنگ کی پگڑی باندھ رکھی تھی۔
اور یہ لال پگڑی دالوں سے ڈرتا اپنی زندگی کے فرائض میں
داخل سمجھتے تھے لیکن جب ان کی بیوی بہشت دور ہوئی
اور انھوں نے قاصد کی بانوں سے اس کے مقصد کا پتہ
لگا لیا تو تمام بڑے خیالات ان کے دل سے محو ہو گئے اور
امید کی ایک جھلک دکھائی دینے لگی۔

بات یہ تھی کہ ٹیکری کے زمیندار کی دبا اگر آپ
چاہیں تو رئیس کہہ لیں، بیٹم نے ایک خواب دیکھا تھا۔ اسی
خواب کا نتیجہ تھا کہ اس ملازم کو جس کا نام دینو تھا اس مقصد کے
پورا ہونے تک بھیجا گیا تھا کہ سورج نکلنے ہی سے پہلے
گاڑی میں اگر کوئی ملاجی سفر کرتے ہوئے دکھائی دیں تو ان کو
اپنے ساتھ زمیندار کے محل سرانگ لے آئے۔ چالاک ملائے
ان بانوں سے بہت کچھ بھانپ لیا اور جھٹ بول
لئے۔ ”بھئی بیگم صاحبہ کا یہ خواب تو بہت سچا
نکلا ہے۔ یہ پورا خواب نہیں ہے۔ صرف آدھا
خواب ہے۔ یہ بھی قدرت کا کرشمہ ہے کہ اس کا بقیہ
نصف خواب میں

نے دیکھا ہے۔ واہ وا۔ سبحان اللہ۔ یہ بھی اس کی شہ
دینو مسکرایا اور پیال میں پلٹے ہوئے ملا
کو مدد دے کر اس نے گاڑی سے اتارا۔ گاڑی والا
منہ دیکھنے لگا تو دینو نے حق میزبانی ادا کرتے ہوئے
جیب سے ایک اٹھنی نکال کر اس کو دے دیا
ملاجی سے مخاطب ہو کر کہا ”آپ
دیر یہاں تھے
ابھی



دوڑتا
اور سواری ملا کر آپ
تک لے چلتا ہوں۔“
لیکری تک جانا ہوں
لال محل

بنکال کے اندرونی علاقوں
میں ایک تو مسلمانوں کی
بڑی اکثریت ناخواند
اور غریب ہے
دوسرے یہ
لوگ زیادہ تر
کاشت کار
طبقہ سے تعلق
رکھتے ہیں۔
زمینداروں
اور دولتمندوں
کی تعداد
بے حد کم ہے۔
اور ان میں ادا
پرستی زیادہ
پائی جاتی ہے۔
ٹیکری کے
زمیندار کا نام



غلام علی میاں تھا، اور ان کا مکان اگرچہ کچھ بہت بڑا نہ تھا لیکن چون کہ اس کی سردی دیواریں سرخ رنگ کی تھیں اس پر گرد و نواح میں یہ لال محل کے نام سے مشہور تھا۔

ملا کر میں جن کی عمر ہی لوگوں کو اپنا شکار بنانے میں صرف ہوئی تھی، اس حقیقت سے بہت اچھی طرح واقف تھے کہ ”ہاتھ کی ایک چڑیا جھاڑی کی چند چڑیوں سے بہتر ہے“ وہ اس بھنی ہوئی چڑیا کو چھوڑنا نہیں چاہتے تھے وہ جانتے تھے کہ رئیسوں کے خواب کا کیا اعتبار ہے۔ ممکن ہے کہ دینو کی داپسی پر کچھ خیال ملٹ جائے اور یہ داپس ہی آئے۔ ممکن ہے یہ واقعہ بھی کوئی مذاق ہو۔ وہ حدود بے وقوف بننا نہیں جانتے تھے بلکہ دوسروں کو بے وقوف بنانا چاہتے تھے۔ انھوں نے معاملہ کے تمام پہلوؤں کو جانچ نول کر بڑی متانت سے کہا۔ ”لیکن بھیا دینو، سواری لانے کی کیا ضرورت ہے۔ میں تمھارے ساتھ پیدل چلا جاتا ہوں۔“

”اس سے میرے مالک بہت خفا ہوں گے“ دینو نے جواب دیا۔ ”خانا مجھے مارنے لگیں گے۔ سواری کے بغیر کی ملاجی کو میں نہیں لے جا سکتا۔“

”لیکن بھئی تم میری بات سمجھ نہیں“ ملا کر میں نے اپنی پوری چالاکی کو کام میں لانے ہوئے کہا۔ ”اس سے یکم صاحبہ کے پاک اور پتے خواب کا اثر خواب ہو جائے گا وہ باقی آدھا خواب جسے میں نے دیکھا ہے سواری کی اجازت نہیں دیتا۔ مجھے پیدل چلنا ہی پڑے گا۔ تم کوئی فکر نہ کرو۔ تم پر کوئی خفا بھی نہ ہوگا۔“

دو دنوں چل پڑے اور راستے طے کرنے لگے۔ ملا کر میں مزید روشنی کے لیے بہت بے چین تھے وہ ہاتھوں ہاتھوں دینو سے بہت سی معلومات حاصل کرنی چاہتے تھے۔ ان کی چالپوسی کی زندگی میں یہ پہلا موقع تھا کہ ایک ریش گھرنے کی خاتون نے ان کو بلایا تھا۔ صرف اتنا ہی نہیں بلکہ یہ خواب بھی دیکھا تھا کہ ایک ملا اس راستے سے گزرنے والا ہے۔ وہ سوچ رہے تھے کہ آخر جبر اکبیا ہے؟ کیا لال محل کے رہنے والے آدم خور تو نہیں ہیں؟ کیا ملاجی کو کسی پریشانی یا خطرے میں تو نہیں ڈالا جائے گا؟ کیا انھیں کسی کالے جادو کو کامیاب بنانے کے لیے انسانی قربانی کی ضرورت تو نہیں؟ اس سلسلہ میں یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ بنگالہ میں جادو، بھڑ، ٹوٹے، ٹوٹے وغیرہ کا رواج بہت زیادہ ہے اور ”بنگالے کا جادو“ ایک ضرب المثل بن کر رہ گیا ہے (مضمّن)

آخر ملا کر میں کی مراد برآئی اند دینو نے خود ہی خاموشی کو توڑ کر کہا، ”ملاجی۔ آپ پر تو سب کچھ روشن ہے، سب سے بڑی مشکل یہ ہے کہ چھوٹی بہو صاحبہ کی بیماری نے ان کی سانس لینے بڑی یکم صاحبہ اور تمام گھر والوں کا دماغ خراب کر دیا ہے۔“ ہاں۔ مجھے روحانی طور پر یہ معلوم ہو چکا ہے کہ ملا کر میں نے بڑی چالاکی سے آدھوٹی بہو، صاحبہ کے ساتھ بڑی سہروردی کا انھار کرتے ہوئے کہا، ”مجھے یقین ہے کہ میں جلد ان کو اچھا کر دوں گا۔ ہاں تو وہ بیماری.....“ ملا کر میں نے اس آخری فقرے کو عجیب انداز سے توڑا وہ بہت کچھ حاکم چاہتے تھے۔ لیکن کچھ زیادہ فوجیہ کو خود اپنی روشن ضمیری کے دامن پر دھبہ لگانا خیال کرتے تھے۔ دینو کی عادت اکثر باتوں کی ملازموں کی طرح یہ تھی کہ جب وہ بولنا شروع کرتا تھا تو بات ہی چلا جاتا تھا۔ یہ چیز ملا کر میں نے کے لیے نہایت مفید ثابت ہوئی۔

”وہ بیماری، ملاجی۔“ دینو نے سلسلہ کلام جاری رکھ کر ہوئے کہا، ”آپ تو جانتے ہی ہیں کہ ڈاکٹروں کو خدا کا ڈر نہیں ہوتا سب لازم و ملزوم ہوتے ہیں۔ ایک ڈاکٹر لے کہا ہے کہ چھوٹی بہو کو آسٹریلیا ہو گیا ہے۔“

”آسٹریلیا نہیں ہٹیر یا کہا ہو گا، ہٹیر یا“ ملاجی نے اپنی طبی واقفیت کا مظاہرہ کرنے کی غرض سے جواب دیا۔ ”بات یہ ہے ملاجی کہ ہم بڑے لوگوں کے معاملہ میں مداخلت نہیں کر سکتے“ دینو نے کہا، ”ورنہ یہ بیماری نہ تو ہٹیر یا ہے نہ ہٹیر یا ہے۔ لیکن ایک غریب نوکر کی بیٹی کی حقیقت ہی کیا ہے۔“

اس پر ملا کر میں نے ایک معنی خیز تبسم کے ساتھ اس کا حوصلہ بڑھایا اور اس کے پیٹ کی بات کہنی چاہی۔ دینو نے پہلے اپنی ناک پر انگلی رکھی۔ پھر دونوں کانوں کو پکڑا۔ پھر ہاتھوں کو جوڑ کر اوپر بلند کیا۔ پھر چہرے پر شکن ڈال کر بہت آہستہ سے ایک پراسرار طریقہ پر کہا، ”ملاجی حقیقت کچھ اور ہی ہے۔ چھوٹی بہو پر کوئی آسیب آتا ہے۔ میری تو گیتا ہستی ہے خود بڑی یکم کو بھی یہی شبہ ہے۔“

اب ملا کر میں پر تمام حقیقی روشن ہو گئیں۔ ان کا تیز فہم دماغ معاملہ کی تہ تک پہنچ گیا۔ ان کو اس عرض سے بلایا گیا تھا کہ اپنے عمل کے ذریعہ چھوٹی بہو کا آسیب اتاریں۔ یا بھوت بھگامیں۔ ان کو حیرت بخلی کہ آسیب کیا اس خاندان

بہت نفع بخش فصل پیدا کرتے تھے۔

جب ملاکرین اور دیوندرل مقصود کے قریب پہنچے تو ہلال محل کے بڑے پھانگ کی شان و شوکت نے ملاجی خاصا متاثر کیا۔ انھوں نے سمجھ لیا کہ شاید کوئی بڑا شکار ہانڈا لگیا اور اپنی قسمت آزمائی کے خیال میں وہ مکان اندر داخل ہو گئے۔

بنگال کے اندرونی علاقوں کے دیہاتوں کی طرح برہہ نہیں کرتیں۔ اور مسلمانوں کی معاشرت میں بھی بہت سہووانہ رسم و رواج پائے جاتے ہیں۔ اس کا سبب یہ ہے کچھ تو سماجی اثرات کی تہ میں ہے اور کچھ اس واقعہ میں کہ بنگا مسلمانوں کی ایک بڑی تعداد ان لوگوں پر مشتمل ہے جن کے اجداد ہندو تھے اور اسلامی حکومت میں مشرف بہ اسلام ہوئے تھے۔

لال محل میں ملاکرین کا خیر مقدم بڑی آداب و محبت ساتھ لیا گیا۔ بڑی سیگم ملاجی کو دیکھ کر خوش ہوئے اور ملاجی بڑی سیگم کے چہرے میں اپنی بھرپور دلی جیب کا نقشہ قبل اس کے کہ بیکر صاحبہ کچھ فراموشی ملاجی نے جھک کر ان سلام کیا اور یوں گوہر فاشانی شروع کی۔

بیکر صاحبہ: یہ تو ایک سحر و سہ ہے ملاکرین نے "ہیں نے خواب میں جس مقدس شکل کو دیکھا تھا وہ بالکل آلتی جلتی تھی۔ وہی شریفانہ چہرہ وہی مہربان آنکھیں، وہی وہی اخلاق۔ سبحان اللہ سبحان اللہ۔

قدرت ہے اس خدا کی جس نے جہاں بنایا "سیگم صاحبہ کو حیرت ہوئی کیا ملاجی نے بھی کوئی دیکھا تھا؟ پھر تو خواب سے خواب ہو گیا۔ اب اس کی میں کیا شبہ تھا!

"ملا صاحبہ! کیا آپ نے بھی کوئی خواب دیکھا سیگم صاحبہ نے استفسار فرمایا۔

"ہاں حضور۔ اب میں کیا عرض کروں؟ ملاجی جواب دیا خواب تو پھر خواب ہی ہوا کرتا ہے۔ لیکن ایک دوسرے پر اثر انداز بھی ہوتا ہے۔ پھر کچھ کہا نہیں جاسکتا خواب بہت اچھی غذا میں خوب پیٹ بھر کر کھا لیجئے ہونے میں اور کوئی خواب خالی پیٹ افسانہ کشی کا دار ہوا کرتا ہے۔ سیگم صاحبہ میں تو غریب آدمی ہوں۔ بھوکا ہی سو رہتا ہوں اس پر عمل اور عبادت کی

پر دو پشتوں سے مسلط ہو! آخر اس کا سبب کیا ہے کہ آسیب آتا ہے "بھو" پر اور خواب دیکھنا اس نے ۹ ملا کرین نے باتوں باتوں میں دینو سے آسیب زدہ چھوٹی مہوہ کی بیماری یا آسیب زدگی کی تمام علامتوں کے ساتھ ساتھ یہ بھی معلوم کر لیا ہے کہ اس روکی کا مزاج اور اخلاق وغیرہ کیسا ہے انھیں معلوم ہو گیا کہ معتدل حالات میں تو وہ بہت نیک شریف، مہربان اور خوب صورت لڑکی ہے، لیکن جس وقت آسیب اس پر آتا ہے تو وہ بہت شورو غوغا مچاتی ہو سخت کلام اور تیز و تند ہو جاتی ہے اور ایسی ہی باتیں اور حرکتیں کرتی ہے جنہیں اچھے اور پاکیزہ اخلاق سے تعبیر نہیں کیا جاسکتا۔ ایک روز تو انتہائی جنون کی حالت میں اس نے اپنی کپڑے بھی پھاڑ ڈالے تھے اور لال محل کے اندرونی صحن میں ناچنے لگی تھی۔

پس ملاکرین نے جلدی سے کہا: "یہی علامت تو آسیب زدگی کی آخری دلیل ہے! یہ بھوت ضرور کسی ایسے شخص کا ہے جو اپنی زندگی میں عورتوں کو کتا مانتا یا اگر یہ نہیں تو ناچ دیکھے کا بہت شائق تھا۔"

بیکر: ملاجی! دینو نے ڈر کر اور معاملہ کی نزاکت کو سمجھ کر کہا: "میں نے جو کچھ آپ سے کہا ہے اس کے متعلق مجھے چھوٹی بہو صاحبہ کی نوکرانی نے خبر دی تھی۔ ہیں تو اس گھر کا ایک ادنیٰ ملازم ہوں۔ ملاجی، یہ نہ سمجھنا کہ میں نے کچھ کہا ہے۔ مجھے کیا معلوم۔ میں نے تو آپ سے کچھ نہیں کہا جو نا "ہیں دینو۔ تم نے تو کچھ ہی نہیں کہا۔" ملاکرین نے جواب دیا: "مجھے تو سب باتیں اپنے علم کے زور سے پہلے ہی معلوم تھیں۔ تم یقین کرو کہ مختاری باتوں کے متعلق میں ایک لفظ بھی زبان پر نہیں لاؤں گا میرا سینہ لوہے کا صندوق ہے!"

(۲)

ملاکرین کے آخری فقرے میں ایک حقیقت پنہاں تھی۔ اس پاس کے کم سے کم ایک درجن دیہاتوں میں بدنامیوں اور تہمتوں کے جتنے واقعات ہوئے تھے وہ ان کے دل میں محفوظ رہتے تھے۔ وہ سب کچھ اس خزانے میں جمع کر لیتے تھے، اور جب ضرورت ان باتوں سے مالی فائدہ اٹھاتے تھے۔ ان کی یہی پذیرائی کی عادت ان کے کردار کا اہم ترین جزو تھی۔ وہ باتیں کرتے ہیں دوسروں کی حوصلہ افزائی کرتے تھے اور خود کم بولتے تھے اور حلوٰۃ کے یزید صاحب ان کے سینے میں بھر جاتے تھے تو بعد کو ان سے د

”اور..... اس کھنڈر میں ایک بڑا درخت بھی پڑا
ملا جی نے ذرا رنگ رک کر فرمایا۔

بیگم صاحبہ نے اس کشف کا اعتراف کرتے ہوئے
گردن ہلائی۔

”یہ درخت کٹھن کلم ہے اور بہت پرانا جو ملاکرین
نے سلسلہ کلام جاری رکھتے ہوئے کہا

اب تو ملا جی نے کمال ہی کر دیا۔ لوگوں نے سوچا
یہ بڑے پیچھے ہوئے بزرگ ہیں۔ ان کی روش ضمیری کا کیا کہنا۔

”آپ لوگ مجھے معاف کیجیے گا، اور چھوٹے لڑکے
صاحب دیگم کے چھوٹے صاحبزادے سے مخاطب ہو کر آپ

میں معاف کیجیے گا۔ اگر میں یہ کہوں کہ چھوٹی بیگم صاحبہ کا رنگ
گور ہے اور وہ خوبصورت بھی ہیں۔ نیک سیرت بھی ہیں اور خوش

مزاج بھی۔ اس کہنے میں ایک راز ہے!“
سب لوگ حیرت زدہ ہو گئے۔ ایک دوسرے کی طرف

لنگھیں سے دیکھا اور خاموش رہے کہ دیکھیں اب یہ خدارسیدہ
بزرگ کیا ارشاد فرماتے ہیں۔

ملاکرین نے ایک مرتبہ پھر مختصر سے مراقبہ میں مصروف
ہوئے پھر آنکھیں کھول کر فرماتے گئے۔ دیکھیے مجھے سب کچھ

معلوم ہو گیا ہے۔ اگر آپ اجازت دیں تو کہوں۔“
”ضرور فرمائیے ملا صاحب۔ بڑی بیگم اور سب لوگ

ہمد تن گوش ہو کر ملا کے انکشافات کا انتظار کرتے گئے۔
بات یہ ہے کہ کٹھن کلم کا یہ پڑانا درخت اچھا نہیں ہے

اس پر ایک آسیب رہتا ہے۔ بڑا شریر ہے۔ بہت بری قوم
کا فرد ہے۔ شاید گزشتہ زندگی میں اس کے گھرانہ کا نا ہو کر تھا

اس کو کسی نے قتل کر دیا تھا جب اس کی روح ایک دوسرے
گھر سے نکالی گئی تو یہ شریر اس درخت پر آکر رہنے لگا۔ یقیناً یہ

بدمزاج فضول گو اور سخت کلام بھی ہے۔ میں نے اب یہ پتہ
لگا لیا ہے کہ یہ شریر آسیب ایک روز اُدھی رات کے سناتے

میں اس درخت سے اترا اور چپکے سے چھوٹی بیگم کے جسم میں لک
راہ سے سما گیا۔ لڑکی کو چند بار جھینٹیں بھی آئیں لیکن یہ شریر آسیب

باہر نہ نکلا۔“
جمع میں ایک کشیدگی پاتا تو کسی سی حالت پیدا ہو گئی

کچھ لوگ خوف زدہ ہو گئے بعض کی آنکھیں چمک اٹھیں۔ بڑی بیگم
نے زیر لب کوئی دعا پڑھنی شروع کی۔ ملاکرین نے ان کے خیال

کی پوری تصدیق کر دی تھی اور ان کے واہمہ کو اچھی طرح ابھارا تھا

بھی ہوتی ہے۔ میرا خواب تو بھوکے پیٹ ہی کی پیداوار ہو گا۔
گران خوابوں میں قدرت کے پیغامات بھی چھپے ہوئے ہوتے

ہیں۔ بیگم صاحبہ یہ اس مالک کی مہربانی تھی۔“
ملاکرین کے ان چند فقروں میں اظہار حال بھی تھا جس

طلب بھی اور اپنی بزرگی و عبادت گزار کی بیان بھی۔ بیگم صاحبہ کو
ان کی باتوں سے خاصی دل چسپی پیدا ہو گئی۔ ملاکرین سمجھ گئے کہ

ان کا تیرنشلے پر بیٹھ گیا۔
بیگم صاحبہ نے ہمدردی سے فرمایا۔ ملا جی آج کل نہیں

داروں کے دن بھی بہت بڑے گزر رہے ہیں۔ ہم سب کے
سب غریب ہیں۔ پھر بھی آپ کو خوش کرنے میں کوئی کمی نہ

کی جائے گی۔ ہم سے جو کچھ بھی ہو سکے گا آپ کی خدمت میں
پیش کر دیں گے۔ ہم بڑے جوصلے والے لوگ ہیں۔ آپ مطمئن

رہیں اور ممبر اکام کر دیں۔“
”بہت بہتر۔ ملا جی نے کہا۔ وہ دل ہی دل میں اپنی

چابو لوسی کے کامیاب نتیجے پر خوش ہو رہے تھی۔ اس بات حیرت
کے دوران میں گھر کے دوسرے افراد بھی ملاکرین کے ارد گرد جمع

ہو گئے تھے۔ جب سب لوگ اطمینان کے ساتھ فرش پر بیٹھ
گئے تو ملاکرین نے چند منٹ کے لیے اپنی آنکھیں بند کر لیں

گو یا اب وہ مراقبہ و مکاشفہ کی حالت میں چلے گئے۔ سب
لوگ نتیجہ کے منتظر تھے۔ ملا جی نے اپنی بند آنکھوں کے دیدے

پر اتنا زور ڈالا تھا کہ جب ان کی آنکھیں کھلیں تو ان میں ایک لمبی
سی مٹھی موجد تھی۔ یہ ”کمالات“ آنکھوں نے کافی مشق سے

حاصل کیے تھے۔ آنکھوں کا یہ رنگ ان کے کشف و کرامات کا ایک
ثبوت تھا۔ یہ تو بڑی بیگم اور ان کے عزیزوں پر ظاہر ہی تھا کہ ملا

جی کو ”لال محل“ کا جزا فیہ کبھی نہیں معلوم ہو سکتا۔ اس لیے کہ وہ
پہلے پہل یہاں آئے تھے۔ اس لیے ان کو بڑی حیرت ہوئی جب

ملاکرین نے سب سے پہلے کچھ جزا فیہ کی حالت بیان کرنے
شروع کیے۔

”میرا ایسا خیال ہے کہ اس محل کی پشت پر چار دیواری
کے اندر ایک چھوٹا سا کھنڈر ہے۔ ملا جی نے نکاح میں بچی کر کے

کہا۔ جیسے وہ کچھ زید غور کر رہے تھے۔
حاضرین نے اور سب سے زیادہ بڑی بیگم نے اور ان کو

چھوٹے صاحبزادے سے جن کی بیوی پر آسیب آیا کرتا تھا
ملا جی کے کمال پر حیرت زدہ ہو کر سر ہلایا۔

”ہاں ملا جی ہے تو ایک کھنڈر پر بڑی بیگم نے کہا۔

ماہرین میں ایک سنسنی سی پہیلی ہوئی تھی۔ ملاجی اپنی کامیابی پر بدلتی مسرت محسوس کر رہے تھے۔ انھوں نے آسیب زدگی کی ڈراما علامتیں جو ”چھوٹی بہو“ میں پائی جاتی تھیں من و عن بیان کر دی تھیں۔ یہ نیا جادو، انہی کے دورے بخت کلامی و تمدن پر مبنی تھا۔ ان تک کہ نقص کا واقعہ بھی ان کی تفصیلات میں شریک تھا۔ اب جلا شکر و شبلی گنجائش کہاں باقی تھی۔ آخر میں ملاکر میں نے سکر صاحبہ کو مخاطب کر کے۔ ”جی کہہ دو کہ جو آپ کا جو آسنوری حصہ دیتی ہے دیکھا تھا۔ اس میں اس آسیب کو بھگائے اور چھوٹی بہو کو بھلا چکا کر دینے کی باتیں بھی موجود تھیں۔“

(۳)

”چھوٹی بہو کا نام زیادہ تھا۔ وہ ایک مزید گھراسے کی لڑکی تھی۔ مگر بہت خوب صورت ہونے کے ساتھ ساتھ بہت حساس طبیعت رکھتی تھی۔ عزت سے بچیں ہی میں اس کو غصی طور پر ایک ایسی دماغی حالت میں مبتلا کر دیتا تھا کہ ”احساس کمتری“ کہتے ہیں وہ بایک بدن اور بڑھ رہی تھی اس پر کبھی کبھی تیار پڑ جایا کرتی تھی۔ مگر یہ بیماری سے زیادہ اس کی شفا یابی اس کے لیے سوہان روح بن جایا کرتی تھی۔ اس کا سبب یہ تھا کہ اس کے سسرال وادے میں ہمیشہ اپنی دولت مندی کے زعم میں اس کے علاج معالجہ کے کثیر اخراجات کے متعلق سختی گھسا کر کرتے تھے اور ہر موقع پر آپس میں بھی اور اسے دے جانے والوں سے ہی کہہ کرتے تھے کہ چھوٹی بہو کی ختم ہونے والی بیماریوں کے سلسلہ میں کلکتہ سے فلاں فلاں نامی گرائی ڈاکٹر بلائے گئے۔ ان کو بڑی غصییں وادائی گئیں اور ان کی آمد و رفت اور دواؤں پر سینکڑوں اور ہزاروں روپے خرچ ہو گئے۔ انھیں زیادہ اپنے دولت مند سسرال کے لیے اخراجات کا ایک بڑا ذریعہ بن گئی تھی۔ زیادہ یہ باتیں سن سن کر ہمیشہ دل ہی دل میں کھلے کرتی۔ اسے خیال ہوتا کہ یہ سارے غصے اسی کو دیے جا رہے ہیں۔ اس کی عزت و نواہی پر حملے کیے جا رہے ہیں۔ اس کے والدین کی تنگ دستی و پریشانی حالی کو بے نقاب کیا جا رہا ہے۔ رفتہ رفتہ اس حساس لڑکی کے اعصاب میں تناؤ پیدا ہوتا گیا۔ اس کا دماغ ایک شدید کشاکش اور بے چینی کی حالت میں مبتلا رہنے لگا۔ اس کی بیماری کا علاج اس کے لیے ایک مزید بیماری کا ذریعہ بنتا چلا گیا۔ یہاں تک کہ اس پر ہتھیار کے دوسرے پڑے گئے۔“

آج ہی صبح زیادہ کے لیے بے حد صبر آزمائیت ہوئی۔

اس کو اپنی خاموشی سے معلوم ہو گیا کہ لال محل کے اندر ایک ملاجی لائے گئے ہیں جو آسیب زدہ لوگوں کا علاج کرتے ہیں اور چونکہ یہ فیصلہ کر لیا گیا ہے کہ چھوٹی بہو پر کوئی آسیب آتا ہے اس لیے آج ملاجی اس آسیب کو بھگائیں گے۔ یہ سنتے ہی زیادہ بہت پریشان ہوئی۔ اس نے اس طرح کے بہتان اور افترا پر دوازیوں کے افسانے پہلے بھی سنے تھے۔ اسے کیا معلوم تھا کہ ایک دن وہ بھی آئے گا جب اس پر یہ شیطانی تہمت لگائی جائے گی۔ اس خبر نے اس کے دل میں ایک سخت تشویش پیدا کر دی۔ اس کا دماغ تو پہلے ہی کمزور تھا اور اعصابی خرابیاں موجود تھیں۔ دماغ اس کے دل میں ایک شدید احتجاجی خلجان پیدا ہوا وہ اپنے سے باہر ہو گئی اور خوب چیخ بکھرنے لگی۔ اس کے شور و داد و ملاک بہت ناک صدا میں اس کے کمرے میں گھر کو اس چھوٹے سے محنت نہیں جو ملاکر میں کے اور گھر جمع تھا۔

پھر کیا تھا۔ آسیب زدگی کا اس سے بڑا ثبوت اور کیا چاہیے تھا۔ سب کچھ پرانی روایات و عقائد کے مطابق تھا۔ ملاجی کی آمد سے محبت کو خوف زدہ کر دیا تھا۔ وہ اسی لیے ہرج ربا تھا کہ اسے اپنی شکست کا اندیشہ ہو گیا تھا۔

دیکھی آپ نے، ملاکر میں نے بڑی جگہ سے مخاطب ہو کر ایک معنی خیز قسم کے ساتھ کہا، ”جراں بھگنے سے پہلے زیادہ بھگتا ہے۔ میں بھی اس شیطان کو سزا دیتا ہوں۔“

سب لوگ سہم گئے۔ اب ملاجی کے عمل کے انتظامات شروع ہوئے۔ ان کی ہدایت کے مطابق ایک کمرہ صاف ستھرا کر کے ”معمول“ کے لیے درست کیا جائے لگا۔ جہاں چھوٹی بہو کو ملاکر بٹھایا جائے گا۔ اور ملاجی اس کا آسیب اتاریں گے اس اثنا میں ملاکر میں یہ کہہ کر کہ مجھے اپنے عمل کے لیے تالابے تھوڑی سی مٹی لانی ہے، کچھ دیر کے لیے باہر چلے گئے اور جب واپس آئے تو دیکھا کہ ان کی ہدایتوں پر پورا عمل کیا جا چکا، کمرے میں ایک قابین بٹھایا ہوا ہے اور اس پر زیادہ مٹی ہوئی ہے ملاجی اس کمرے میں کچھ انھوں پڑھتے ہوئے داخل ہوئے اور زیادہ کے روبرو بیٹھ گئے۔ سامنے کا دروازہ کھلا ہوا تھا اور سب لوگ باہر پوری خاموشی کے ساتھ بیٹھے ہوئے اور کچھ دل ہمال میں سمجھتے ہوئے یہ حیرت انگیز تماشہ دیکھ رہے تھے۔ اندر و در اگر کی تیاں جل رہی تھیں اور چند دھکتے ہوئے کوکوں سے زبان اور بڑا دھندل کی خوشبو پورے کمرے میں پھیل رہی

ساتھ بہت سی دینی ہوئی آواز میں چھوٹی بیگم سے کہا "شہزادی صاحبہ آپ اس قدر کیون جتنی ہیں اور مجھ غریب کو گالیاں کیوں دے رہی ہیں؟"

"تم مکار ہو۔ فریبی ہو، جھوٹے ہو" زائدہ نے جواب دیا۔

"یہ سب کچھ مجھے تسلیم ہے" ملاکرمین نے پھر آہستہ سے کہا، "میرے باپ با دادا کسی نے بھی کسی بھوت پریت کا مقابلہ نہیں کیا ہے۔ آپ ایک اچھی لڑکی بن جائے۔ ان باتوں کو چھوڑ دیجیے۔ جب آپ کے دل میں دودھ پڑے گا خیال آؤ تو جھوٹ اس خیال کو باہر نکال دیجیے۔ پوری طاقت سے اس کو دفع کرنے کی کوشش کیجیے۔ قوت ارادی کو مضبوط بنائیے اور اس سے کام لیجیے۔ اپنے دماغ ادراپنے خیالات کو دوسری باتوں کی طرف پھیر دیجیے۔ ہنسی خوشی کی باتیں دل میں لایا کیجیے۔"

ایک خاص موقع پا کر ملاکرمین نے یہ باتیں جلدی جلدی کہہ ڈالی تھیں تاکہ باہر کے لوگ سمجھنے نہ پائیں۔ ان کو خیال ہوا کہ ملاجی اس سب کو آہستہ آہستہ کچھ سمجھا رہے ہیں اور چھوٹی بیگم کو چھوڑ کر بھاگ جانے پر راضی کر رہے ہیں۔

"اود غاماز۔ اود مکار" پھر اسباب زدہ چھوٹی بھینہ نے پر زور آواز میں کہا۔

ملاکرمین ہنس کر بولے "میں جانتا ہوں تم بڑے ہی شرمیلے بھوت ہو۔ تم اس طرح نہیں مانو گے۔ میں تمہیں سخت ترین سزا دوں گا کسی نے سچ کہا ہے کہ کلمات کے بھوت باتوں سے نہیں مانتے۔ میں اب بھی کہتا ہوں کہ اسی شیطان کے بچے تو جلد چھوٹی بھو صاحبہ کو چھوڑ کر بھاگ جا۔ جلد بھاگ لے غول بیابانی، روح شیطانی، کیرٹے کوڑوں کے کھائی والے، نیک انسانوں کو بہکانے والے جنیٹ، خناس جلد بھاگ جا۔"

"نہیں میں نہیں جاؤں گا۔" مرعینہ نے بدھاسی میں جواب دیا۔

"کیا کہا۔ ذرا بھڑکنا، انہیں جاؤں گا؟" ملاکرمین نے غصے سے غصے سے بولے کہا۔ "اچھا تو میں ابھی تجھے تیرے کروت کا مزہ چکھاتا ہوں۔ میری جادو کی گولیاں تجھے ان کی آن میں جلا کر خاک کر دیں گی۔"

یہ کہتے ہوئے ملاکرمین نے اپنی جیب سے ایک چوڑا

تھی۔ محتایوں میں کچھ پھول اور کچھ لالچی دے رکھے ہوئے تھے۔ ایک محتائی میں سرسوں کی کافی مقدار تھی اور ملا کے پہلو میں ایک خالی پوری بھی رکھ دی گئی تھی جس کا مطلب یہ تھا کہ شکست خوردہ آسب کو اس میں بند کر کے تالاب میں ڈال دیا جائے گا۔

زائدہ کے چہرہ پر ایک ملکوتی حسن چھا ہوا تھا ڈوبیک نیم خولی کی سی حالت میں بالکل خاموش اور تصور حیرت بنی بیٹھی تھی۔ لیکن غیر معمولی سکون کسی آنے والے طوفان کا پتہ دے رہا تھا۔ اس کو یہ تو معلوم ہی تھا کہ ایک اجنبی شخص اس کے روبرو بیٹھا ہوا ہے۔ اس کی خود داری پر ضرب کاری لگ رہی تھی۔ اس کا تخت شعوری دماغ ان حالات سے بغاوت کر رہا تھا۔ اس کے صبر کا پیمانہ بے زور ہو رہا تھا۔ اس کے اعصاب میں حد سے زیادہ تناؤ پیدا ہو گیا تھا اور اس کی طاقت بڑاشت قطعاً جواب دے چکی تھی۔

ملاکرمین تیزی سے کچھ پڑھنے جاتے تھے اور انگلیوں سے لے سیدھے اشارے بھی کر رہے تھے۔ اس عمل کے سلسلہ میں یہ بھی ضرور تھا کہ سرسوں کے کچھ دانے دم کر کے "مرعینہ" پر پھینکے جائیں۔ چنانچہ ملاکرمین نے جون ہی پہلی مرتبہ ہنسی بھر سرسوں اٹھا کر زائدہ پر پھینکے، زائدہ کی برداشت کے آخری بندھن بھی ٹوٹ گئے اور اس کا دماغی توازن یکایک اس طرح ختم ہو گیا کہ اس نے ملاکرمین کو گالیاں دینی شروع کیں۔ "بھاگ جا دھباں تو لپٹے بد معاش! اگر میرا اختیار ہوتا تو میں تمہیں گدے پر بٹھا کر اور تمہارا چہرہ توڑے کی کالک سے سیاہ کر کے یہاں سے نکلوا دیتی۔"

اب لوگوں پر ملاکرمین کا وہ بیان بھی سچ ثابت ہو گیا کہ یہ آسب کسی کمینہ اور چھوٹے خان دان کا فرد ہے۔ اس کے بعد ملاجی نے چند پھول اٹھائے اور ان پر کچھ دم کر کے زائدہ کے سر پر زور سے پھینکا۔ غریب اور عجوبہ زائدہ اور بھی زور زور سے چیخنے لگی اس پر سببیرا کا دودھ شروع ہو گیا تھا اس نے پھر بد معاش "اود" شریکے "اود" شیطان "اود" اسی طرح کے بے شمار خطابات سے ملاجی کی تواضع کی دیکھنے والوں کو آسب کی موجودگی کا پورا یقین تھا، اور وہ سرسوں کی حالت میں ایک دوسرے کی طرف معنی خیز اشارے کر رہے تھے۔ لیکن ملاکرمین بالکل مطمئن تھے۔

ملاجی نے ادھر ادھر گناہیں ڈال کر اور کمرے کے باہر والوں کو کانپھوسی میں مصروف دیکھ کر انتہائی چالاکی کے

محسوس کر لیا اور دونوں ہاتھ جوڑ کر ملا کہ مین سے بولی "اب میں
کبھی بیمار نہیں پڑوں گی۔ اب میں چھپا چلانا چھوڑ دوں گی اب
میں ایسے جذبات کو قابو میں کر لوں گی۔"

”میں بہت خوش ہوں کہ آپ ایسا اچھا وعدہ کریں گے۔“

میں۔ ملاکر میں نے مسرت آمیز لہجے میں کہا، "میری چھوٹی شہزادی صاحبہ اب بالکل اچھی ہو گئیں۔ لیکن چھوٹی مکھ اس جادو گولی کو ہمیشہ یاد رکھیے گا۔ اس وقت اگر آپ کو نہیں نکل سکیں تو کوئی بات نہیں ہے۔ بعد کو جب کبھی آپ کے دماغی توازن جاتا ہوا محسوس ہو جھٹ ایک گولی نکل لینا۔ میں بڑی بیکرم صاحبہ کو اس کی ادایت بھی کروں گا۔"

”نہیں نہیں۔ زائد ہونے ڈر کر پھر وعدہ کیا۔“ اب کبھی ایسا نہ ہو گا۔ آپ بالکل مطمئن رہیں۔“

خیر، پھر بھی چند گولیاں رکھ چھوڑنے میں کیا مضائقہ ہے۔

’خدا کے لیے مجھے معاف کر دیجیے۔‘

کمرے سے باہر والے لوگ اندر کے حالات جانتے اور سمجھنے کے لیے بے مین کھے بڑی بلگم سے زیادہ مضطرب ہو رہی تھیں۔ زادہ کا شوہر بھی حیران تھا کہ یہ کیا ہو رہا ہو دروازہ کھلا ہوا تھا۔ مگر یہ پراسرار باتیں سننے کے لیے چند آدمیوں نے اپنے سر دروازے کے اندر کیے۔ دیکھا تو چھوٹی بلگم مطمئن ہیں اور ملازمین انہیں کچھ بھگتا رہے ہیں۔ انہیں خیال ہوا کہ شاید آسیہ بے خوف زندہ ہو کر ملاجی کو بیٹا مصلح دے دیلے۔

ملا کر میں اپنے آخری فرض کو سمجھنے نہ تھے۔ دوسروں کو دکھانے کے لیے "آسیب" کو قید کر لینے کا مظاہرہ انھیں کرنا ہی تھا۔ انھوں نے دوسرے ڈبے میں ایک بڑا سا مینڈک رکھ جھوٹا تھا۔ انتہائی چالاک اور ہاتھ کی صفائی کے ساتھ لوگوں کی آنکھیں بچا کر انھوں نے اس مینڈک کو بٹکا لگا اور جھوٹ بھری میں ڈال کر بڑاواز بلند یہ اعلان کرویا کہ "آسیب گرفتار ہو گیا"

بلد سے جمع پر ایک حیرت طاری تھی۔ ملاکر مین نے بڑی بیگم صاحبہ کو ادران کے چھوٹے صاحب زادے زادارہ کے شوہرا کو کرے میں آنے کی دعوت دی۔ مینڈک اپنی ماہی کے لیے بے قرار تھا اور تیزی سے بوری کے اندر اچھل کود رہا تھا۔ دونوں آدمی جھجک کر بچے ہٹ گئے۔ ملائے پوریا کو ایک جھٹکا دے کر کہا۔ اب یہ قیدی نہیں بھاگ سکتا۔

ساکس نکالا۔ اس میں سے مینڈرک کے چند بہت چھوٹے
بچے برآمد ہوئے جن کی جسامت چنے یا مٹر کے دانوں کے
برابر تھی۔ دکانیاب تک ملا کر میں کے جانے کا راز انھی میں
مضمحل تھا۔ اس کے بعد انھوں نے دوسری جیب تک ایک بڑا سا
کیلا نکالا جو اچھی طرح یک جانے کے باعث کسی قدر پستلا ہو گیا
تھا۔ اس کیلے کے چند ٹکڑے کر کے انھوں نے ایک ایک
ٹکڑے کے اندر ایک ایک مینڈرک کے بچہ کو اپنی انگلیوں سے
گھسا دیا اور پھر کف دست پر رکھ کر ان کی گوبیاں سی بنا ڈالیں
یہ ایک ایسا علاج تھا جو نعل اعصاب کے مریض کے لیے
اس کی مشتمل اور سببان زدہ طبیعت میں ایک رد عمل پیدا کر کے
اسے سکون کی طرف راہ لگاتا۔ زائد بالکل خاموشی و مٹی
ان گوبیوں کو دیکھ رہی تھی جو مینڈرک کے بچہ اور کیلے سے رکب
کی جا رہی تھیں۔ اس کے بچے پر مشکل چوگیا تھا کہ وہ اپنی انگلیوں
کی شہادت پر یقین کر سکے۔ وہ سوچ رہی تھی کہ کیا یہ شخص جو
آسیب مار نے آیا ہے خود ہی کوئی آسیب یا خبیث روح نہیں ہے
”چھوٹی بلنگ چھوٹی بھوسا صاحبہ۔ شہزادی صاحبہ۔ ملا کر

نے برعزت ازم اور محبت امیرِ افغان سے زائد کو مخاطب کرتے ہوئے کہا: "آپ مجھے معاف کریں۔ لیکن چونکہ آپ اس بڑے گھرانے کی سب سے چھوٹی اور سب سے چھوٹی عسکری ہیں اس لیے آپ کو صحت یاب ہونا ہی پڑے گا۔ آپ کی تن دہی ہی پر سب لوگوں کی خوشی و شادمانی منحصر ہے۔ میرا فرض ہے کہ میں آپ کو اچھا کر دوں۔ میں بالکل مجبور ہوں اس لیے مجھے آپ سے کہنا ہو کہ ان گولیوں میں سے ایک تو ابھی نکل جائے اور پھر آٹھ گولیاں کے بعد ایک ایک گولی نکلتی رہے گی۔ یہی آپ کے مرض کا علاج ہے۔..... نہیں ہمیں آپ اس طرح سرزد ہلائیں انکار کی بالکل گنجائش نہیں ہے۔ آپ بہت اچھی لڑکی ہیں۔ بہت اچھی شہزادی ہیں لیکن اس جادو کی گولی کو نکل جائے گا۔" مستر ایم طریقہ علاج میں چھالے اور کلمے پیدا کرنے والی دوا بھی مریم کو دکھائی تھی۔ اس گندی گولی سے

یہیں سے اندر میں نیک کالج بندھا جا رہی روح بناوٹ کر گیا
تھی گویا یہ دوا اس کے دل میں اجتماعی چھائے پیدا کر رہی تھی یا
یوں کہیے کہ اس کے دل کے پیچھے بڑے سوچ پڑنے کے قریب
تھے۔ اس پر ایک انتہائی رد عمل طاری ہو گیا تھا۔ اس کی بنیسم
خوابی میں بیداری کی کسی حالت پیدا ہو رہی تھی اس کا داخلی توازن
اب درست ہو گیا تھا۔ اس نے فوراً اس معاملہ کی سنگین کو

سوال و جواب

دوا بھی ضروری ہے

سوال۔ امریکی اور انگریزی رسالوں میں میری نظر سے ایلو چیٹیک طریقہ علاج کے حوالوں پر بڑی بڑی سخت تنقیدیں گزری ہیں۔ حالانکہ امریکا اور یورپ میں زیادہ تر یہی طریقہ علاج رائج ہے۔ بعض جگہ ہوسپتلیک بھی کسی حد تک مقبول ہے لیکن ایلو چیٹیک کے مقابلہ میں پھر بھی اس کی کوئی حیثیت نہیں ہے، محض ضمنی طریقہ علاج کے طور پر رائج ہے۔ لطف یہ ہے کہ خود بڑے بڑے مسٹرز ڈاکٹروں نے ایلو چیٹیک کی جھڑپائی و عیال کے طور پر چند مشہور ڈاکٹروں رائے درج ذیل کرتا ہوں۔ بعض تو مجتہد دوا دیئے کے قابل ہی نہیں معلوم ہوتے اور دوا خواہ کسی ہی ہوائے زہر سے تھیر کرتے ہیں چنانچہ ڈاکٹر ٹرال کہتا ہے:-

”جو چیز ہمارے جسم میں جا کر رہے جسم کا جزو بن جائے اسے غذا سمجھو اور جس میں یہ خصوصیت نہ ہو وہ بلاشبہ زہر ہے۔“

گویا جکھانے کی چیز غذا کے قبیل سے نہیں ہے وہ زہر ہے۔“

تمام قسم کی دوائیں خواہ وہ حیوانات سے بنائی جائیں یا نباتات سے وہ سب کی سب زہریں میرے نزدیک دوا دنیا میں مرض کے اسباب میں اضافہ کرنے کے مراد ہو۔ یہ ایک بیماری کو دباتی ہے اور دوسری کو ابھارتی ہے۔ اس سے معلوم ہوا کہ خود دوا بھی بیماری کے اسباب میں سے ایک سبب ہو جب حال یہ ہے تو یہ کیسے ممکن ہے کہ ایک سبب دوسرے سبب کا علاج کر دے اور ایک زہر جسم میں جا کر دوسرے زہر کو نکال دے۔ غور کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ دوا اسے کہ تو آپ بیمار کی کش مکش میں محض اضافہ کریں گے۔ اس کی طبیعت کو مزید کش مکش میں ڈالیں گے۔ اب تک وہ مرض سے لڑ رہی تھی۔ اس کے بعد اصل مرض کے ساتھ ساتھ اس دوا کے پیدا کردہ اثرات بھی اسی لڑنا پڑے گا میری سمجھ میں نہیں آتا کہ جب ایک مریض کو زہر دینے کا حکم ملے گی کتاب دیتی ہے اور نہ جدید فلسفہ تو پھر آخر ہم اس کام کو کیوں رواج دیں جس سے انسانوں کی آبادی بڑھنے کے بجائے اور گھٹے۔

ایک دوسرا مشہور ڈاکٹر ایوانس نامی لکھتا ہے:-
موجودہ میڈیکل پریکٹس اپنی سبہترین

شکل میں بھی غایت درجہ ناقابل طمینان اور غیر یقینی طریقہ علاج ہے۔ نہ اس میں عقل سلیم کا پتہ چلتا ہے اور نہ اس کی بن گسی مقبول فلسفہ پر معلوم ہوتی ہے۔“

ڈاکٹر اسلر لکھتا ہے:-
”دوائیں غیر یقینی، ناقابل طمینان اور ناقابل بھروسہ ہیں۔ ایک نوجوان ڈاکٹر کو معلوم ہونا چاہیے کہ اس کے مرکب کچھوں سے فائدے کے بجائے مریضوں کو نقصان زیادہ پہنچ رہا ہے۔“

ڈاکٹر جے۔ ایم گڈی رائے یہ کہ:-

میڈیکل سائنس سوئی سوئی اصطلاحات کا گورنر دھندہ ہے اور انسانوں پر جو بیماری دواؤں کا اثر مرتب ہوتا ہے وہ غایت درجہ غیر یقینی ہے۔ ہاں البتہ ان دواؤں کا ایک اثر تو یقینی ہے وہ یہ کہ جنگ، دبا اور قحط مل کر بھی اتنی جائیں نہیں دے مرتے جتنی فقط یہ تنہا لے مرتی ہے۔

ڈاکٹر کیسر لکھتا ہے:-

”یہ پرانی مثل اکثر کیسز میں بالکل صحیح ثابت ہوئی ہے کہ مرض سے زیادہ دوا کی نقصان پہنچتا ہے۔ بہت سی جسمانی خرابیوں کا علاج محض قدرت ہی کر دیتی ہے ایک طبیعت جو کچھ کر سکتا ہے وہ بس اسی حد تک ہے کہ بیماریوں کی علامات کو نوٹ کرتا رہے اور حسن تدبیر اور عقل سلیم سے کام لے کر مریض کو صحت کی طرف لائے اور یہ سمجھتا رہے کہ مرض کے مضر اثرات بیمار کے جسم میں رہنے نہ پائیں۔ لیکن اگر وہ اس سے کچھ زیادہ کرنے کی جرأت کرے گا اور بعض کے دوا میں استعمال کرنے کے شوق میں اضافہ کرے گا تاکہ اپنا علواندہ سیدھا کرے

تو ماشہ و سخت نقصان پہنچائے گا یہ
” بہت سی مصنوعی سپاریاں ایک ڈاکٹر کے
سی قسم کے لالچ کے نتیجہ میں پیدا ہوتی ہیں اور
بلا خوف تردد یکجا جاسکتا ہے کہ مرض پرانا
ہی دواؤں کے استعمال سے ہوتا ہے اس
وجہ سے یہاں ہر مریض کو موجودہ دواؤں کے
در خط میں ہی مشورہ دوں گا کہ وہ ایک کٹر
سے اسی طرح خوں کھائے جس طرح ایک
خطرناک مہلک سے “

پروفیسر ڈاکٹر روک لکھتا ہے کہ -

دو ڈاکٹر جسے دوائیں دینے کا بہت شوق
ہو میرے لبر علائق کے قریب بھی نہیں
آنا چاہیے -

بلوم امریکا ایک مشہور پروفیسر اور طبی علاج کا اہل
کہتا ہے کہ -

قدرتی طور پر اپنی موت مرنا اس سے بدرجہا
بہتر ہے کہ آپ زہریلی دواؤں کے اثرات
سے مریں۔ اگر قدرتی طریقہ علاج آپ کو روہ
صحت لانے میں کامیاب نہیں ہو رہا تو میں
آپ یقین دلاتا ہوں کہ وہ طریقہ علاج آپ
کی صحت کو واپس نہیں لاسکتا، جو دیر سے
علاج کرتا رہی۔ اس سے تو آپ کو نقصان
ہی پہنچے گا۔ جمل مرض سے اتنے آدمی نہیں
مرتے جتنے دواؤں کے اثرات سے مرتی ہیں
ڈاکٹر جین سن کروڈ کہتا ہے کہ -

آج جس طریق پر ڈاکٹری کی جاری ہے یہ
انسان کے لیے طاعون کا حکم جتنی ہے -
خوفی لڑائیوں میں اتنے انسانوں کا خون
نہیں ہمارے جتنا اس طریقہ علاج نے
انسانوں کی بستیوں کی بستی ختم کر دیں

ان کے علاوہ اور بھی بڑے بڑے ڈاکٹر ہیں جنہوں نے ایلو
پیتھک طریقہ علاج کی مذمت کرنے کو نفس دواہی کو سر
سے انسان کے لیے سخت مضر بتایا ہے۔ آپ اپنے رسالے
میں دوا کی طریقہ علاج کو نہیں بناتے۔ بلکہ اس کے برعکس زیادہ
زور اسی پر دیتے ہیں کہ صحیح طریق پر دوا سباجائے اور صحیح و

متوازن غذا کھائی جائے۔ کیا آپ بھی دوائی طریقہ علاج
کے بالکل قائل نہیں ہیں؟ میں چاہتا ہوں ہمدردی کی انہوں
اشاعت میں اس موضوع پر روشنی ڈالیے۔ ڈاکٹروں کی منہ
مالا ریلوں کو تو چڑھ چڑھ کر دھشت ہوتی ہے کہ آخر ہمیں
پڑ جائے کہ بعد آدمی ڈاکٹروں اور جیمیوں کے پاس نہ جا کر
ٹوکیا کرے؟ محمد عقیل لکھنؤ

جواب ۱- اصل میں ایلو پیتھک طریقہ علاج بے حسرت
میدان ترقی میں قدم رکھا تو کچھ ایسے نظریات قائم کیے کہ جن کی
صحت بڑی حد تک آج مشتبہ ہو کر رہ گئی ہے۔ یورپ اور
امریکا میں ایسے ڈاکٹر بھی ہیں جو نہ اس وقت ان
نظریات پر ایمان لائے تھے اور نہ اب ہی انہیں صحیح سمجھتے
ہیں۔ ان حق پرستوں نے دیکھا کہ ان نظریات کو حقائق سمجھ
کر دوا ساز کمپنیوں نے بڑی بڑی پیٹنٹ دوائیں ایجاد کیں
جس سے بڑے زبردست انجکشن بنائے اور ان کو مقبول بنانے
اور مہربان ثابت کرنے کے لیے باقاعدہ کتابیں لکھوائیں
اور اس قدر زور و شور کے ساتھ ان کا پروپیگنڈہ کیا کہ اس

کے بعد کسی صاحب فن کی مجال نہ تھی جو ان کے خلاف
زبان کھول سکتا۔ یہ تو آپ جانتے ہی ہیں کہ پروپیگنڈہ میں
بڑی قوت ہوتی ہے۔ کھوٹے ہی عرصہ میں پورے یورپ، امریکا
اور ان کے زمینیں جتنے بھی ممالک تھے ان سب میں ان دواؤں
کے لیے زمین تیار ہو گئی۔ نظریہ جراثیم سے بھی بڑا کام لیا گیا
ہر مرض میں جو جراثیم پائے جاتے ہیں انہیں اس خاص مرض کا
سبب بتایا۔ اس اصول کو بنیاد مان کر اب کیا تھا جیمیوں
دوا میں نزلہ، زکام، کھانسی، سوزاک، آتشک، طاعون اور
چھیک وغیرہ امراض کی مارکیٹ میں آگئیں جن کے بننے والوں
نے دعوے کیا کہ یہ دوائیں ان امراض کے مخصوص جراثیم
کو ہلاک کر کے مریض کو ان امراض سے ہمیشہ ہمیشہ کے لیے
نجات بخش دیتی ہیں۔ شروع شروع میں تو ان نظریات کے
مخالف ڈاکٹر خاموش رہے اور ان دواؤں کے اثرات کو دیکھتے
رہے۔ جب تجربہ و مشاہدہ نے بتایا کہ ان دواؤں سے
تو زیادہ سے زیادہ عارضی طور پر مرض دب جاتا ہے اور کچھ
عرصے بعد مریض دیگر خوفناک امراض کا بھی شکار ہو جاتا ہے
تو انہیں موقع مل گیا کہ یہ ان دواؤں کے خلاف لکھیں -
چنانچہ ان کی دوا دہشتی نے زور پکڑا اور اس قدر زور پکڑا کہ اب
ان کے ہاں دوا کا نام نہ رہا ہو گیا۔ اب دوا خواہ کسی ہی ہو کہ

سے بہکا دیا۔ اس نے بتایا کہ وہ ایک گائے کا دودھ دہ رہی تھی۔ اس کے گھٹنوں سے یہ چھوٹ لگی ہے جیسے بے چارہ نہ تو ڈاکٹر تھا اور نہ ہی سائنس دان کہ وہ اصل صورت حال کو سمجھ جاتا۔ وہ بہک گیا۔ جیٹی کے واقعہ اور کسانوں اور گواہوں میں عام طور پر اس خیال کے برسوں سے عام ہونے کے لیے جسے ایک بار کاڈ پوکس ہو جائے اسے پھر کبھی عمر بھر چیپک نہ ہوگی، اس سے دل میں یہ خیال ڈال دیا کہ اگر مصنوعی طور پر کاڈ پوکس پیدا کر دی جائے تو چیپک سے ہمیشہ کے لیے نجات مل جائے گی۔ پتا چلا اس نے فوراً اجازت کر کے ملک بھر میں اعلان کر دیا کہ جو شخص ایک مرنے والے بچے کو سیرم کا ٹیکہ لگوائے گا ہمیشہ ہمیشہ کے لیے چیپک کے حملہ سے محفوظ ہو جائے گا۔

اس کے بعد یہ مشاہدے میں آیا کہ جب کبھی کسی شہریا قصبہ میں چیپک نے وہابی شکل اختیار کی تو عام طور پر سب سے پہلے وہی لوگ پکڑے گئے جن کے ٹیکے لگ چکے تھے جب چیز کے شاکر دوں نے اس کا یہ اثر دیکھا تو فیصلہ کیا کہ ایک شخص کو ہر دسویں سال چیپک کا ٹیکہ لگوانا چاہیے جب کہیں وہ ہمیشہ کے لیے اس مرض سے محفوظ ہو گا۔ لیکن اس پر بھی صورت حال نہیں بدلی تو پھر یہ طے ہوا کہ ہر سات سال میں ٹیکہ لگوا یا جائے اس کے بعد پھر تین سال پر آگئے اور اب تو یہ ہے کہ چیپک سے بچنے کے لیے ہر سال ٹیکہ لگوانا ضروری ہے لیکن ان تمام احتیاطی تدابیر کے بعد بھی آج ہم دیکھ رہے ہیں کہ چیپک کی وبا اب بھی اسی طرح پھوٹ نکلتی ہے اور اگر کہیں اس کا زور کم ہے یا جلد قالی میں آجاتی ہے تو اس کا اصل سبب ٹیکہ نہیں ہے بلکہ صفائی ستھرائی ہے جو متہمل ہونے کے ساتھ ساتھ لوگوں میں پیدا ہوتی جا رہی ہے۔

یہ تو میں نے ایک نظریہ کا ذکر کیا ہے ایسے ہی بہت سے نظریے لوگوں نے پیش کیے جو اب قطعی غلط ثابت ہو چکے ہیں خود میڈیکل پریکٹیشنر تک انجیکشنوں کے حتمی علاج ہونے کے قائل نہیں رہے۔ مگر بے چارے کیا کریں۔ اگر صاف صاف بتا دیں تو کہاں کہاں سے۔ اس لیے اپنے پیٹ کے غلط توہمات کو کم کرنے کے بجائے اور بڑھنے ہی دیتے ہیں۔

آج کل ایلوپیتھک طریقہ علاج میں سیرم اینٹی ٹوکسن اور ویکسین کا بڑا زور ہے۔ تقریباً تمام میڈیکل تحقیقات ہی بچ پر جاری ہیں۔ ہر راہ میڈیکل رسلے اور اخبارات کسی نہ کسی

زہر سے کم نہیں سمجھیں گے۔ یہ گویا دوسری انتہا تھی جس پر یہ طبقہ پہنچ گیا۔ ورنہ عمر دو کو کسی طرح بھی کو سنا صحیح نہیں۔ یہ تو آپ کا غلط طریقہ استعمال ہے جو قابل ملامت ہے نہ کہ دوا۔

مثال کے طور پر چیپک کے ٹیکے کو لیتا ہوں اس میں مصنوعی طریق پر ایک تن درست آدمی کے جسم میں پیپ داخل کر کے چیپک پیدا کی جاتی ہے۔ وہ پیپ گائے کے بچھڑے پر چیپک پیدا کر کے اس کے زخم سے حاصل کی جاتی ہے۔ یہ طریقہ علاج اس مفروضہ پر قائم کیا گیا ہے کہ وہ شخص جسے ایک مرتبہ چیپک ہو جائے دوبارہ نہیں ہوتی۔ اس نظریہ پر چیپک سے محفوظ رکھنے کے لیے بچوں میں چیپک ردہ بچھڑے کے زخم سے پیپ لے کر ایک تن درست بچے کے جسم میں داخل کر دی جاتی ہے تاکہ اسے ہلکی سی چیپک نکل آئے۔ اس طرح جب اسے چیپک ہو جائے گی تو پھر وہ ہمیشہ کے لیے اس مرض سے محفوظ ہو جائے گا۔ ڈاکٹر ڈی۔ وی بیکاک کہتا ہے کہ چیپک والا ٹیکہ اصل میں

جینز سے نہیں دریافت کیا تھا۔ اس نے تو فقط اتنا کیا کہ پرانے توہمات اور قصے کہانیوں میں سے کچھ شے نکال کر اسے ذرا طریقے سے پیش کر دیا۔ اس وقت پارلیمنٹ کے ممبروں میں اس کے کچھ دوست بھی تھے۔ انھوں نے سفارش کر کر کے انگریزی حکومت سے اس کو ۱۵ ہزار ڈالر یعنی ۳۰ ہزار پاؤنڈ دلوائے۔ وہ حضرت نو حکومت سے رقم لے کر ریٹائر ہو گئے۔ اب متعلقہ پارٹیوں نے اس غلط اصول کو اخبارات کے ذریعہ خوب اچھالا اور غلط سلط اعداد و شمار سے ناواقف پبلک کو خوب بہکا یا۔ اصل میں یہ خیال کہ جسے ایک ایک مرتبہ کاڈ پوکس دیکھڑے والی چیپک ہو جائے گی اسے پھر چیپک نہیں ہوگی، گلا سسٹر شائرس کے گلوں اور دھندلوں پر جینز کے عالم وجود میں آنے سے پہلے پھیلا ہوا تھا اور جینز کی اس دریافت کے اعلان سے ۲۰ سال قبل جیٹی نامی ایک بوڑھے

کسان نے اپنی پورے خاندان میں مصنوعی کاڈ پوکس پیدا کی تاکہ وہ سب آئندہ کے لیے چیپک سے محفوظ ہو جائیں۔ اب جینز کی دریافت کا حال بھی ذرا سن لیجیے۔ ان حضرت نے کہیں تحسنا نامی ایک گوان کے ہاتھوں اور جسم کے دوسرے حصوں پر کچھ ایسے دانے نکلے ہوئے دیکھے جو چیپک سے بہت مشابہ تھے اسے فی الواقع آتشک کا ایک ہلکا سا حملہ ہوا تھا انھوں نے جو اس لڑکی سے پوچھا کہ یہ تیرے کیا ہوا تو وہ ڈری کہیں یہ ان گرمی کے دانوں کے اصل سبب کو نہ پالے جو اس کے جسم پر محض غلط کاری کے نتیجے میں نکل آئے۔ اس نے انھیں نہایت ہوشیاری

بعض میرے مریضوں نے مشورہ دیا ہے کہ میں اس دودھ چھڑا دوں
حالانکہ بچے کے پینے کے لیے دودھ کافی تھکتا ہے، آپ کا اس سلسلہ
میں کیا مشورہ ہے۔ خواہ آپ دیسے جواب دیجیے یا ہمدردی و محبت
کی آئندہ اشاعت میں۔ آپ کا جواب میرے لیے باعث طمانیت
ہو گا۔ (ایک خاتون از بریلی)

جواب :- یہ معلوم کر کے مجھے طمینان ہوا کہ آپ خود بچے کو
دودھ پلا رہی ہیں اور آئندہ بھی اپنا ہی دودھ پلانے کا ارادہ ہے
اس عمر میں بچے کے دودھ چھڑانے کے معنی اس کو جان بوجھ کر
ہلاکت میں ڈالنے کے ہیں۔ آپ کے مریضوں نے یہ مشورہ کچھ سچ
سمجھ کر نہیں دیا ہے۔

میرے خیال میں بچے کا وزن بڑھانے کے سلسلے میں
آپ تین چیزیں کر سکتی ہیں۔ اول یہ کہ صبح دس بجے جب آپ
بچے کو اپنا دودھ پلا چکیں تو تھوڑا سا کائے کا دودھ پانی ملا ہو اسی
پلائیں۔ اسی طرح دو بجے بھی پلائیں اور شام کو بجے بھی اسی
کی تکرار کریں۔ لیکن اگر آپ اس سے دیکھیں کہ فائدے کے بجائے
نقصان ہو رہا ہے تو فوراً چھوڑ دیں کہ یہ طریقہ بعض اتنے چھوٹے
بچوں کو موافق نہیں آتا۔

دوم یہ کہ آپ اپنے دودھ کی مقدار کو بڑھائیے بھی اور
اس کی کوئٹلٹی کو بہتر بھی بنائیے۔ یہ اس طرح کیجیے کہ بغیر
چھتے آنے کی روٹی کھائیے۔ کریم، دودھ، مکھن اور شہد کا تھیل
زیادہ کیجیے۔ روزانہ نہائیے۔ اس طرح کہ ایک ٹونا نیم گرم
پانی کا اپنے جسم پر ڈالیے اور اس کے فوراً بعد ایک ٹونا ٹھنڈے
پانی کا ڈالیے۔ یہ آپ کی عام تن درستی کے لیے مفید ہو گا اور
اعصاب کو بھی اس سے قوت پہنچے گی۔ ہو سکے تو دوپہر کا کھانا
کھا کر تھوڑی دیر آرام کر لیا کیجیے۔ دودھ پلانے کے وقت میں ایک
گلاس پانی کا ضرور پی لیا کریں۔

سوم یہ کہ بچے کو صبح ۱۰ بجے سے دو بجے کے درمیان
وقت میں سنگڑے کا رس یا ترکاریوں کا پانی ملا ہو اس پلائیے
اس سے آپ دیکھیں گی کہ آپ کا بچہ بہت جلد جسمانی ترقی میں آئے گا
اور اس کا وزن بھی بڑھ جائے گا۔ یہ خیال رہے کہ دو سال سے
پہلے بلا معقول سبب بچے کا دودھ بہرگز نہیں چھڑانا چاہیے۔
اس لیے کہ ماں کے دودھ کا قائم مقام سائنس کچھ تک تیار
نہیں کر سکی۔

کیا مریض کھانا چھوڑیں؟

نئے سرمہ اور میٹھی ٹوکن کی ایجاد کا اعلان کرتے ہیں جن کے متعلق
بہ چو لے کیا جانا ہے کہ وہ فلاں فلاں بیماری سے انسان کو صحت
یاب کر دیے ہیں یا ہمیشہ کے لیے محفوظ کر دیتے ہیں۔ میں یہ سوچتا
ہوں کہ اگر میٹھی ٹوکن حقیقتات ان ہی خطوط پر بنی رہی اور ہر ماہ
ماہ سال ان سیرموں کے ایجاد ہونے کا یہی حال رہا اور جس
طرح بچیک کے نیکے سے متاثر ہو کر حکومت لے اس کو قوت و توانا
لازمی قرار دیا ہے اسی طرح کسی دوسرے نہر بلے مادے کے
انسانی جسم میں لازماً داخل کر کے کے لیے قانون بن گیا تو کیا
نیوہ ہو گا۔ اس سے پہلے کہ ایک سن بلوغ کو پہنچے گا اس غریب
کے خون میں کیا کچھ نہ داخل کر دیا جائے گا۔ بچیک، ہائڈروفوبیا
مثلاًس، گردن توڑ بخار، تپ خرد، زرد بخار، شربت بخار، مہربا
خناق، مونیا، تپ دق، طاعون، ہیستہ اور خدا جانے کس کس
بیماری کے جراثیم کا سرمہ اور ٹوکنیں اس کے خون میں پہنچ چکے گا
اگر یہی بل دہا، ہے تو ملک بھر میں تادیبی کوئی منتفیس ایسا کیجے
جس کا خون سینکڑوں قسم کے نہایت گندے جراثیم کا کسچہ نہ
بن جائے اور جان ہونے سے پہلے ہی جس کے جسم میں ڈنڈا،
زائدہ دودھ اور چند اور جسم کے دیگر حصے محکمہ صحت کی طرف سے
زبردستی نہ نکلوا دیے جائیں۔

میں قدرتی طریقہ علاج کو جسے انگریزی میں نیچر دیپٹی
کہتے ہیں اس قدر تمہ پر نہیں سمجھتا ہوں کہ ہر مرض مجرد اس کے
بل پر علاج پذیر ہو جائے۔ جس کو طب قدیم کے ساتھ ساتھ
قدرتی طریقہ علاج سے مدد لینے کا قائل ہوں۔ البتہ مریض کو
زیادہ عرصہ، داؤں میں رکھنے کا میں برگز قائل نہیں ہوں کہ اس
سے فائدہ کیے بجائے نقصان کے زیادہ امکانات ہیں۔ اور
رسالے میں جو قدرتی طریق پر رہنے ہتھے اور صحیح غذا کھانے پر زور
دیتے ہوں تو اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ اگر ہم بیمار ہو جائیں
تب بھی دو اکو ہاتھ نہ لگائیں۔ سیری کو شش کو اس طرف متوجہ
کرنے سے یہ ہوتی ہے کہ لوگ صحیح طریق پر زندگی بسر کریں گے
توان کے بیمار پڑنے کے امکانات کم سے کمتر ہونے جائیں گے

سوال :- میرا چار ماہ کا بچہ بظاہر ٹھیک ہے اور سوتا بھی خوب
لیکن اس کا وزن مجھے کچھ معلوم ہوتا ہے۔ ہر سہفتہ دو تین اونس
سے زیادہ اس کا وزن نہیں بڑھتا۔ میں اسے اپنا ہی دودھ پلا
رہی ہوں اور آئندہ بھی اپنا ہی دودھ پلانے کا ارادہ ہے لیکن

سوال - میں ایک سوال ایڈیٹر ہمدرد و محنت سے کرنا چاہتا ہوں اور وہ یہ ہے کہ کیا مریض واقعی طور پر اس قدر نقصان رسا ہیں کہ انھیں انسانی غذا میں استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ یوروپ لوگ تو انھیں کھاتے نہیں اور وہ ہماری نسبت ہونے لگی تھی۔ یہی دلیل میرے ایک دوست مریض استعمال کرنے کے خلاف دیتے ہیں اور مجھے خاموش کر دیتے ہیں۔ آپ اس معاملہ میں اپنے علم و تجربہ سے ہماری رہنمائی کیجیے۔

جواب - مریض کو مطلقاً نقصان دہ سمجھنا صحیح نہیں ہے۔ مریض کو اب دوا میں مریض کا استعمال کسی طرح نقصان دہ نہیں بلکہ کچھ مفید ہی ثابت ہوتا ہے۔ البتہ مریض کا کثرت سے استعمال کرنا بلاشبہ نقصان دہ ہے۔ اگر یہ عادت پڑ چکی ہے تو اس کا ترک کرنا ہی چاہیے۔

آپ کے دوست کا یہ استدلال بہت ہی عجیب غریب ہے کہ یوروپ میں مریض کہ مریض نہیں کھاتے اس لیے ہماری نسبت وہ زیادہ تندرست رہتے ہیں۔ عام طور پر مریض چوں کہ یوروپ میں سوائے ہنگری کے اور کہیں پانی نہیں جاتیں۔ لہذا وہاں کے باشندے ان کا استعمال بھی نہیں کرتے۔ نقصان رسا ہونے کی تو یہ بات ہو کہ ابھی حال ہی کی تحقیقات کی رو سے ہری مریض غذائی اہمیت سے متاثر سے بھی زیادہ بڑھ گئی۔ دریافت ہوا کہ ہری مریض میں جراثیم ج کثرت سے پایا جاتا ہے۔ چنانچہ ہنگری میں اور یوروپ کے دوسرے ممالک میں ہری مریض سلا میں شامل ہو کر زینت و متروخان بننے لگی ہے۔ یہ بالال مریض کے متعلق۔ تو اگر یہی میل دہندہ ہے تو کچھ عجیب نہیں کہ کل اس میں کسی دوسرے نہایت قیمتی غذائی جز کی موجودگی کا پتہ چل جائے اور وہ یوروپ جو آج تک اس سے سخت نفرت کرتا ہے اس کا گردیدہ ہو جائے۔

اصل میں اپنے ہاں کی چیزوں کو محض اس وجہ سے برا سمجھنا کہ یوروپ والوں میں ان کا رواج نہیں غلامانہ ذہنیت کا نتیجہ ہے اور کچھ نہیں۔ یہ یوروپ والوں کی تندرستی کا معاملہ تو اس کے اور دوسرے اسباب ہیں نہ کہ مریض کا عدم استعمال۔

کیا میں شادی کر لوں؟

سوال - میری عمر ۲۹ سال کی ہے۔ ۵۰ فٹ لمبا قد ہے اور ۱۰۶ پونڈ وزن ہے میں آپ سے دریافت کرنا چاہتا ہوں

کہ آیا میں شادی کے قابل ہوں یا نہیں۔ کیا ایسی کوئی صورت ہے کہ شادی کے بعد میرا وزن بڑھ جائے اور میرے جسم پر گوشت بھی چڑھنے لگے۔ گزشتہ ۵ سال سے میرا ہی وزن ہے کیا آپ کچھ غذائیں اور ورزشیں ایسی بتائیں گے جن کے کرنے سے میرا وزن اور تندرست رہے۔

ڈی۔ اے۔ روف، بنگلور۔

(خبردار نمبر ۱۹۸۹۹)

جواب - محض دیکھتے ہیں کہ وزن کم ہونے سے تو آدمی کو اس سوچ میں نہیں پڑنا چاہیے کہ وہ شادی کرے یا نہ کرے بعض لوگوں کے جسم کی انجلیٹ یا ساخت ہی ایسی ہوتی ہے کہ وہ تندرست ہونے کے باوجود دھیلے پتلے ہی رہتے ہیں محض اتنی معلومات پر جو آپ نے اس استفسار میں فراہم کی ہیں میں کوئی حتمی سلا نہیں دے سکتا۔ اگر کوئی اندازہ لگائی لائق نہ ہو تو میں نہیں سمجھتا کہ آپ شادی کرنے میں کیوں تامل کریں۔

ہاں بعض لوگوں پر شادی کے بعد گوشت چڑھ جاتا ہے اور جسم و دماغ دونوں کی دلی ہوئی صلاحیتیں بروئے کار آتی ہیں لیکن یہ ان ہی لوگوں کے ساتھ ہوتا ہے جن میں کوئی جسمانی خرابی نہیں ہوتی۔

آپ کو اپنی غذا میں باوام کشمش، انجیر و کھجور کے استعمال کے ساتھ دودھ کثرت سے استعمال کرنا چاہیے۔ دودھ آپ ہمدرد و محنت میں دیکھ لیجیے۔ جنہیں آپ باسانی کر سکتے ہیں ۵-۴ ورزشیں روزانہ کر لیں۔ روزانہ ۲ میل پورا خوری بھی آپ کے لیے مفید ہے گی۔ خالص شہد اگر مل جائے تو دودھ کے ساتھ اس کا استعمال بھی غایت درجہ مفید رہے گا۔

بچوں میں اگر خدا مقدس دے تو انکو رسیب و سنگترہ آپ کے لیے بہت مفید رہیں گے۔ اس غذا کے استعمال سے آپ کا وزن بھی بڑھ جائے گا اور جسم پر گوشت بھی چسٹھ جائے گا اور دودھ کا استعمال آپ کے لیے صبح کے وقت زیادہ مناسب رہے گا اور خشک میوے اور پھل قیسرے پیر یا پھر باوام و کشمش آپ سوتے وقت کھالیں اس غذا سے آپ کو قبض بھی نہ ہو گا۔ ہمدرد و محنت میں صبح رہے گا۔

۲۹ سال کی عمر کو پہنچنے کے بعد قد نہیں بڑھا کرتا اور نہ کوئی ورزش ایسی اب تک کسی نے نکالی جو قد کو بڑھانے والی ہو۔ اس سلسلہ میں تو آپ صبر ہی سے کام لیجیے اور خدا کا شکر بجالائیے کہ اگر کہیں اس سے بھی زیادہ بہتر قد ہوتے تو آپ

ایسے لوگوں کو اس کی مشق کر لینے میں کوئی مضائقہ نہیں جو ہر حقیقت سے تن درست ہیں۔

(۲) بیربھونی مفعول باہ ہے۔ عام طور پر طلاؤں میں ڈالی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ایک دو اور بھی فائدے ہیں، مثلاً اس کے بیروں کو علیحدہ کر کے فقط اس کے دھڑ کو خشک ہو جانے کے بعد پان میں رکھ کر مفعولے و مبالغہ سوزی النساء، وجع مفصل کے مریضوں کو کھلانے میں اس امر میں یہ بڑی مفید ثابت ہوئی ہے۔ اسے چھپک میں بھی دیتے ہیں اور ایسے مریض کو دیتے ہیں جس کی چھپک کے نکلنے اور دانوں کے باہر آنے میں دیر لگ گئی ہو یا اس وقت اس کو پان میں نہیں کھلاتے بلکہ یہ کرتے ہیں کہ ۳-۴ ماشے چادروں میں ۸-۱۰ بیربھونیاں کسی شیشی میں بند کر دیتے ہیں جب وہ خشک ہو جاتی ہیں اور چاول رنگین ہو جاتے ہیں تو ان چادروں کو پکا کر مریض کو کھلانے میں اس سے چھپک پوری طرح باہر نکل آتی ہے اور مرض اپنا کورس مریض میں بغیر کسی مزید الجھن پیدا کیے پورا کر دیتا ہے۔

دن کی عورتیں فلات کے بعد اسے پان میں کھاتی ہیں تاکہ ان میں قوت آجائے اور ان کا رنگ نکھر جائے۔

بقیہ مضمون جادو کی گولیاں ص ۳۴

تھا تو بڑا ہی شریر آسیب مگر عمل کی طاقت بھی اتنی کوئی چیز ہے بے چارے نے تمہارا ڈال دیا۔

بڑی بگم صاحبہ اور تمام گھر والوں کی خوشی کا ایک کیا کہنا تھا جھوٹی بھوکی صحت یابی کے شادیاں بنے بچنے لگے۔ ملا کر مین پر انعام و اکرام کی خاصی بارش ہوئی اور جب وہ بوڑھی اور اس میں بند آسیب کا بار اپنی اغل میں دبا کر لے چلے تو زائد کی موجودگی میں پھر یہ ہدایت کر دی کہ جادو کی گولیوں کو برقعہ رکھ لیا جائے۔ وقت پر کام آئیں گی۔ مگر اب بھلا زادہ پر اس کہاں آسکتا تھا، اس کو ہٹیر مایہ نجات مل گئی اور اس مرض کا دورہ پھر بھی نہ چلا۔

نوٹ :- خطا و کتابت دو اخانہ کے کسی شعبے سے متعلق ہو آپ کو خبر دیداری نمبر ضرور لکھنا چاہیے۔

”مینجر“

ایک دیہاتی ورزش

سوال :- (۱) جو کہ میں ایک دیہاتی آدمی ہوں اس لیے ایک دیہاتی ورزش تحریر کرتا ہوں۔ امید ہے آپ اسے مستحسن فرمائیں گے۔ یہ ورزش مشکل تو سزاوار ہے لیکن ثابت درہ مضید ثابت ہوئی ہے اور بڑی جوش کو اس کی طاقت و بردباری ہے۔ دماغ پر بھی اس کا کافی اثر پڑتا ہے۔ دل و گردن کے لیے بھی مفید ہے۔

سب سے پہلے سید نے کھڑے ہو جاؤ پھر پیچھے کی طرف ٹھکڑیاں لٹک کر آپ ہاتھوں سے گھٹنوں کے چھپے حصہ کو چھو لیں اس حصہ کو پھر آپ ہاتھوں سے مضبوط کر لیں۔ اس کے بعد گھٹنوں کے اس حصہ کو آپ چھو دیں۔ اور ہاتھوں کو مریض کی طرف لے جائیں۔ یہاں تک کتاب کی پتھریاں زمین پر تک جائیں۔ اس وقت آپ کا جسم ایک تہ کمر کی شکل اختیار کرے گا۔ ایک یا دو منٹ تک اس حالت میں رہنے کے بعد پیٹے یا تالییاں ہاتھ زمین سے اٹھائیں اور سب درو جب دروازہ اوپر اٹھو دے و پھر دایاں ہاتھ آستہ آستہ اٹھاؤ اور ساتھ ہی اپنے پورے جسم کو سمیٹ کر آستہ آستہ پھر اسی شکل میں لے آؤ۔ اس ورزش کو روزانہ ۳۴ مرتبہ کر لینا کافی ہے۔

بیربھونی ۱-

۱- ایک چھوٹا سا بیٹ بیروں کا کھڑا ہوتا ہے جسے بیربھونی کہتے ہیں۔ اس کا رنگ سرخ ہوتا ہے اور یہ رسات کو موکھن کرتا ہے۔ اسے جھکوں میں باجا جاتا ہے میں بہت ممنون ہوں کا اثر یہ اپنے سارے رتوں کو اس کیڑا کی دوا کی افادیت پر کچھ روشنی ڈالتا ہے۔ کہتے ہیں کہ کیم فائٹ اسے دواؤں میں استعمال کرتے ہیں۔

خبردار نمبر ۱۳۹۹

جواب :- (۱) یہ ورزش بلاشبہ بڑی عمدی و بڑی بہت مفید ہے۔ لیکن اسے ہر شخص کو نہیں کر لینا چاہیے۔ اور اس کی عادت بھی رفتہ رفتہ ڈالنی چاہیے۔ میرے نزدیک فریب یہ ہر شخص کے لیے ایک ماہ کی مدت سے کم میں اس کے کرے کی عادت ڈالنا مضر ہوگا۔ اس کے علاوہ کمزور ہصاب کے لوگوں کو تو ایسی سخت ورزش کو ہاتھ بھی نہیں لگانا چاہیے۔ ہاں البتہ



دق اور سل کی مرضیہ

موت کے

آغوش میں پہنچ چکی تھی

لیکن مالِ حیات اور قرص سحر کے اس کو دوبارہ زندگی عطا کر دی۔

بہرِ فیضِ سل و دق کے تیسرے درجے سے بھی گزر چکی تھی تمام ڈاکٹروں سے مستفہ طور پر اس کی موت کا حکم سنا دیا تھا جب ہر طرف سے مایوس ہو گئی تو اس نے ہمدرد دوا خانہ کو اپنی تکلیف لکھ کر بھیجی اس کا خط بیدردناک محال چنانچہ اس کے جواب میں ہمدرد دوا خانہ نے دق اور سل کی دو مجرب دواؤں مالِ حیات اور قرص سحر بھیج دیں چنانچہ ان دونوں دواؤں کے چالیس روزہ استعمال کے بعد خاتون مذکورہ کی صورت بالکل بدل گئی اور انھوں نے ایک خط کے ذریعہ سے اس دوا کے بہترین ہونے کی تصدیق کی ہے۔
مائے الحیات ہمدرد دوا خانہ کی وہ نایاب عرق جو ایک ایسے نسخے تیار کیا جاتا ہے جو صرف ہمدرد دوا خانہ ہی کو حاصل ہے اس عرق کے بدن سبب پہنچے ہی دق اور سل کے جراثیم مرنے شروع ہو جاتے ہیں یہاں تک کہ یہ عرق دق اور سل کے جراثیم کو قطعی طور پر فنا کر دیتا ہے اور مریض خود بخود سنبھلتا چلا آتا ہے۔
قرص سحر اس عرق کے ساتھ قرص سحر کو اس لیے لگایا گیا ہے کہ ان قرصوں سے مریض کی کئی ہوائی طاقت واپس آئے چنانچہ مالِ حیات تو مریض کو دور کر تا ہے اور قرص مریض کو تن درست کرتے ہیں۔

دق اور سل کا نیا علاج

ہمارے اس حقیقہ علاج کو دق اور سل کا نیا علاج تسلیم کیا جا چکا ہے اور خدا کے فضل سے اس وقت تک بے شمار مریض تن درست ہو چکے ہیں

مالِ حیات چونکہ عرق ہے اس لیے فرمائش یہ ہے وقت بذوقت ریل شب کیجیے ورنہ محصول بہت زیادہ لگے گا۔ رفاہ عام کی غرض سے ان تیرہ سید دواؤں کی قیمت بہت کم رکھی گئی ہے یعنی دس سحر فی لکیرہ دوائے اور مالِ حیات فی بوتل جو بارہ روزہ کے لیے کافی ہے دوا نہ ایک ہندو روئے دی جا تا ہے۔

یہ خاتون کبھی نہیں :-

مینجر صاحب ہمدرد دوا خانہ
”میں زندگی سے باہر ہو چکی تھی آپ کی دوا
مجھے بچایا معلوم نہیں اس میں کیا آیت تھا کہ میں
سنبھلتی ہی چلی تھی بخار صاف باکم زوری میں
کئی ہوش بدوی کی سہولت کم ہو گئی۔ دوا کے
استعمال کے بعد میں نے لہجہ کا معائنہ کرایا تو
دق اور سل کے جراثیم ناپودہ تھے“

بمرد دوا خانہ، دہلی



ہمدرد منجن

مسکراہٹ میں کیشش و دانتوں میں
سچے موتیوں کی چمکتا کردیتا ہے
ہمدرد منجن ہندستان کا تیار کردہ پہلا منجن ہے جس کے
استعمال کے بعد ولایتی ٹوٹھ پیسٹ اور منجن بے کار

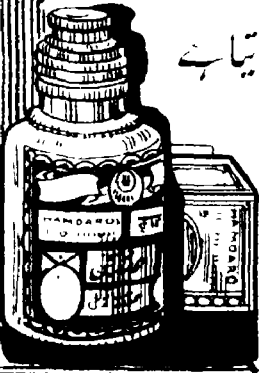
معلوم ہونے لگتے ہیں اور دانتوں کی جملہ شکایات کے لیے مفید

دانتوں کو سچے موتیوں کی طرح چمکا دیتا ہے میل اپن اڑا دیتا ہے

منہ کی بدبو کو دور کرتا اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے ہلتے ہوئے

دانتوں کیلئے مفید ہر خون اور پیپ کے کتابی دار دوا و دانت

کیلئے کسیر ہو۔



صافی

خون صاف کرنے کے لیے

دس خوراکیں

قیمت صرف ایک پے

ہمدرد دوا خنسا، دہلی





یہ سیل اپنے آپ کو طرح خوبصورت بناتی ہیں یہ

ہندستان اور بیرونی ممالک کی ایکڑیوں کو
خوب صورت بننے کا قدیم یونانی طریقہ معلوم ہو گیا ہے۔ یونان کی عورتوں
وہ تھا کہ وہ معدہ کو صاف کرتی تھیں

یہ غذا بھر ہو اس سے صاف ستھر خون پیدا ہو۔ چنانچہ آج کل ہندستان
میں اپنے رنگ کو نبھانے کے لیے درجن درجن دے کے لیے ہمدرد
مانہ کا نمک جالینوس استعمال کرتی ہیں۔ یہی طریقہ ایکڑوں نے اختیار کر رکھا ہے
یہی وہ خوب صورت اور ندرت دکھائی دیتے ہیں۔

نمک جالینوس جسٹرو

معدہ اور آنتوں کو قوت دیتا ہے اور ان کو دی مواد سے پاک صاف
قنا ہے۔ ہر مضمی اور دماغی قبض کو روک کر کے غذا کو صحیح طور پر ہضم کرنے کی
صلاحیت بخشتا ہے خون صالح پیدا کر کے چیرے کو خوش رنگ بناتا ہے
قیمت فی شیشی نصف آنہ آٹے
پر چہ ترکیب شیشی کے ہمراہ ہے

ہمدرد دوا خانہ، لال کنواں، دھولے

ہر عقلمند ماں بچ کے لیے نو نہال گھر میں رکھتی ہے

کیوں کہ یہ دوا بچوں کے ہر مرض کے لیے اکسیر ہے، ہر مضمی، دستوں
کا آنا قبض، بچوں کا نزلہ، زکام اور دانت نکلنے کی تکلیفیں اس دوا سے
بہت جلد رفع ہو جاتی ہیں۔ یہ دوا جدید سائنسی نمک اصولوں پر تیار کی

گئی ہے۔ اور اس میں وہ اجسٹراڈالے

گئے ہیں جو بچوں کو قوی اور ندرت

بناتے ہیں۔ قیمت فی شیشی مع معضل ہدایت ۸۔

ہمدرد دوا خانہ، دہلی



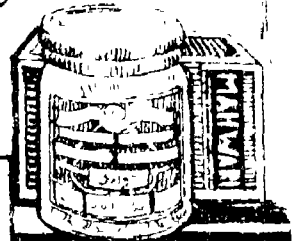


یہ خاتون ایامِ ماہواری کی خرابی کی وجہ سے
مہینہ بہ ایک بار منج کی تکلیف کھاتی تھی

اس کی ایک سہیلی نے اُسے مشورہ دیا کہ وہ ہمدرد دواخانہ کی تیار کردہ ماہواری
استعمال کرے۔ اس کے استعمال کے بعد اب اسے کوئی تکلیف نہیں ہے
وہ بالکل تندرست ہے اور اسے پتہ بھی نہیں چلتا کہ اب کم کب ہونے ہیں

ماہواری

جنس کی ناپائیدار سائنسی فکر علاج ہے حیض کی کمی اور حیض کی بندش کے لیے بے
حد مفید ہے۔ اس کے استعمال سے حیض کی تمام تکلیف اور شکایتیں
حیرت انگیز طریقہ پر دور ہو جاتی ہیں اور عورتوں کی صحت دن بدن بہتر
ہوتی چلی جاتی ہے قیمت: فی شیشی ایک روپیہ آٹھ آنے



ہمدرد دواخانہ، دہلی

کھانسی اور پھیپھڑوں کی خرابی
سل اور ذوق کا پیش خیمہ ہے

ذرا بھی پھیپھڑوں میں خرابی ہو یا کھانسی میں آپ سہارا ہو جائیں تو فوراً
اس کا علاج کیجئے کیوں کہ دنیا کے تمام ڈاکٹروں اور اطباء کی رائے ہے کہ کھانسی
اور پھیپھڑوں کی خرابی سل اور ذوق کی سبب ہے۔ سل اور ذوق — خطرناک
مرض سے بچنے کے لیے :-

SADURI



صدوری

استعمال کیجئے معمول کھانسی، پھیپھڑوں کی کمزوری کا دورہ ہی کہا ہو، صدوری سہارا
کے مرضیوں کی حالت بدل دی جو ذوق اور سل میں ہو کہ پھیپھڑے بہت متاثر ہوتے ہیں اس لیے
ان کو تقویت پہنچانا ضروری ہے اس مقصد کے لیے ہمدرد دواخانہ کی صدوری دیا میں بہترین دوا ہے جاسکتی ہے بشمار تجربات
کے بعد یہ دوا تیار ہو سکی ہے اس کے استعمال سے درجہ حرارت کم ہو جاتا ہے مریض میں طاقت اور جان آجاتی ہے جسمانی
کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ اعصاب تقویت پہنچاتی ہے۔ ایسے مریضوں کے لیے جن کے پھیپھڑے کمزور ہوں یا کھانسی
ہو، صدوری، اکیسر ہے۔

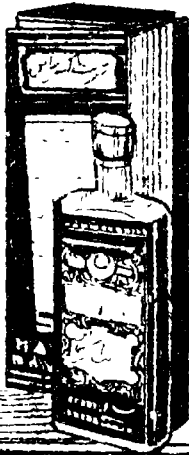
قیمت فی شیشی صرف ایک روپیہ -

ہمدرد دواخانہ، دہلی

خون بھی نرسخت ہوتا ہے!

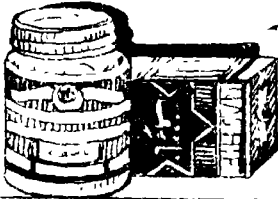
اپنی رگوں میں تازہ خون جتنا چاہے بھر لیجیے

• نیا کی تمام بیماریوں کا واحد اور ترمیم دہن علاج یہ ہے کہ اسان کے جسم میں زارہ سے زید خون بھر دیا جائے تاکہ خون کی



الی جسم میں طاقت پیدا کر کے بیماریوں کو خود بخود دور کر دے جیسا کہ یورپ وادہ میں تندرست
انہوں کا یں سماروں اور کمزوروں کے جسم میں دیکھ رہی ہے کھنکھناتوں خندہ پاک بیماریوں کا علاج
جاء ہا ہے ایسے سندسنا یوں کو پکا رہی ہے ایسے جسم میں خون بھر دے کی اور سہیں کہیں
ردا دواخانہ نے مشہوریت الکسیر خاص کے نام سے ایک اساجوس واقعہ کسای مرکب
س میں تیار کر دیا ہے جو طبع سے اترنے یں خون بن جاتا ہے سہر کا وزن پڑھنے لکنا ہے معده
جگر میں زندگی پیدا ہو جاتی ہے معده اور جگر کی تمار شکایتیں دور ہو جاتی ہیں اور خون خوب
دانتوں لکڑی سے تریت الکسیر خاص جس دور کے اندر صورت مدد دینا ہے
• فیکلمت کی شیشی ایک روپہ آٹھ آنے

ہمدرد دواخانہ لال کنواں دہلی



اتری ہوئی صورت اور عورتوں زرد رخسار

اس چیز کی تیاراب دیتے ہیں کہ وہ سیلان الرحم کے مصل میں مبدل ہیں
یہ معوی مصل نہیں ہے اس کے نتائج بے حد خط ناک ہیں اس مصل کا
تجربہ علاج یہ ہے کہ عورتوں کو ناشفت استعمال کرا کی جائے۔

ناشف

ناشف

سے ہزاروں زرد عورتوں کو مرث و سفید نادا ہے ورس عورتوں کو سنی
زندگی دے دی ہے جس کہ بہ مصل کمن کی طرح اندہی مدد لکھا ہے چھ
ربا تھا سیلان الرحم کے بے ہارے اس کی یہ خاص دوا ہے کہ کتہ حالات میں

صرف دو تین خوراکیں

سیلان وطوبت کو بند کر دیتی ہیں اور میں پچیس روز کے استعمال سے فائدہ ہو جاتا ہے جس میں سی زندگی ہی
تحت اور سی لہر پیدا ہو جاتی ہے۔ فیکلمت کی شیشی ۲۰ روپہ تک نہیں پڑے

ہر چوبیس گھنٹہ کے عرصہ

ہمدرد دواخانہ لال کنواں دہلی

منی - ۱۹۴۴ء

وقت سے پہلے بوڑھا کر دیتی ہے

نمک جان دیکھ
 بریکی ہوں مجھ کو
 دیکھ لوں
 سہانی سٹک
 شہ ہے اندر
 عصا مثلاً نصیب
 ناز و جوانی
 (بہشت)

ہمدرد و احسان، دہلی



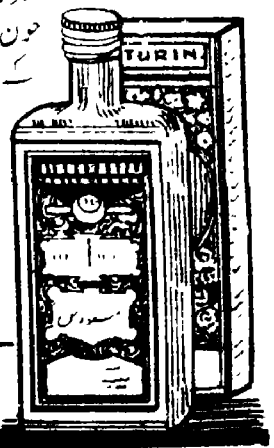
رحم کی شدتِ کلیف

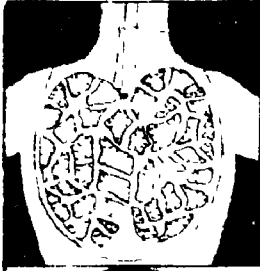
اس غاتوں کے رحم میں شدید تکلیف تھی۔ یہاں تک کہ ڈاکٹروں نے رحم کا پھوڑا انحصار کیا تھا۔ یہ مس
تکلیف: جسے۔ ہو سکتی تھی۔ عا کئی تھی۔ لیکن مستور بن کے استعمال نے اس کی حالت کو بدل دیا۔ یہ
ممبر اپریس لے لیھی ہو گئی۔ مسورین ایام کی بے قاعدگی مان کا درد کے ساتھ آنا،
جون کی کمی باز با دتی، اختناق الرحم، مسطیریا، رطوبت کا غیر معمولی احراج اور رحم
کے شدید سے شدید امراض میں کثیر ثابت ہوئی ہے۔

مستورین

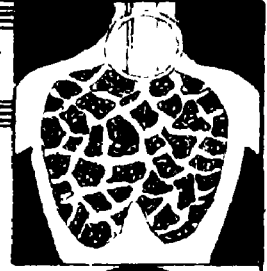
عورتوں کی تکلیف ہی کو دور نہیں کرتی بلکہ اس کے ساتھ ہی عورتوں کی صحت پر اس دوا کا بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔ اس سے ہزاروں عورتوں کو رحم کے آپریشن سے بچا لیا۔

ہمدرد و احسان، دہلی





حلق اور سینے کی بیماریوں کا تیرہ بند علاج



دور تک جاتا رہا سعالین

سعالین
ہر صنف کے نوصاف کوئی
بلکہ موافقہ نایابوں سے ملے
کو صاف کر کے حقیقی سکون
بخشتی ہے

ایک سائنسی فکر و اجراء پرست سینے اور گتے پر تیرہ کی طرح ترکیبی
معمولی کھانسی کا نوذکر ہی کیا دور مونیہ اور ذات البسب
میں بھی اکیسہ ثابت ہوئی ہر کھانسی خواہ بلغمی ہو یا خشک فوراً دور کرتی

سموں دواؤں کا
اثر صرف گلے تک ہی رہتا ہے
اور صبر و جہدوں کی صفائی بلکل
نہیں ہوتی بلکہ عارضی سکون
ہو جاتا ہے

ہر بلغم اور دوسرے زہریلے مادوں سے پھینچنے والوں اور سینے کو پاک کرتی ہے۔ گلے کی خراش کو دور کرتی ہو
میں بھی آواز کو کشادہ کرتی تو اور ان لوگوں کے لیے اکیسہ ہے جو نزلہ اور زکام میں مبتلا رہتے ہیں۔

سعالین عورت و مرد، بوڑھے بچے سب کے لیے یکساں مفید ہے

ہمدرد دواخانہ، لال کنواں دہلی

ترکیب کا پرچہ دوا کے ساتھ ہے



طاقتور دماغ کا مالک دولت صحت، اور عادت کا جی۔ ملک موتا ہے طاقتور دماغ کو
سامنے فولاد موم اور دشمن زیر ہوجاتے ہیں نزلہ قتل اور دقت ہوں کو سفید کر دیتا ہے
دانتوں، آنکھوں اور دماغ کو سخت نقصان پہنچا دیتا ہے جہاں تک کہ پ دق بھی نہ

نزلی، جیستری

سے پیدا ہوا جاتی ہے

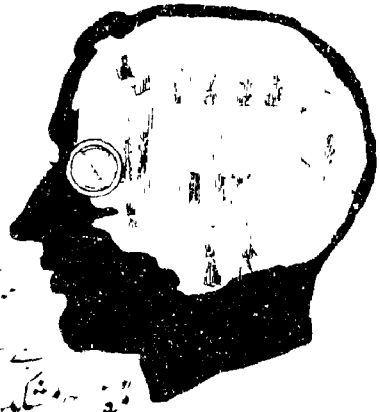
کے دو خواص ہیں۔ نزلے کا قلع قمع کرنا اور ساتھ ساتھ دماغ کو طاقت پہنچانا۔ نیا یا کبھی ہی پڑاے سے
پرانا نزلہ زکام مو "نزلی" کے سامنے خمیر نہیں سکتا۔ ضعف اعصاب کو بھی حد درجہ مفید ہے۔

طلباء، مصنفین، ایڈیٹر صاحبان، ناشران، وزج صاحبان، دکتلا، اور دماغی کام کرنے والوں کے
لیے نہایت مفوی دماغ، دماغ نزلہ، موثر اور مجرب الحجرب ہفتہ ہے۔

فیلمت: فی شیشی ہاتھوں کے (خوراکیں، ایک روپہ چار آئے۔ آج ہی منگائیے
پرچہ ترکیب استعمال دوا کے ہمراہ ہے۔

ہمدرد دواخانہ، دھلے

آپ کے مضبوط اور طاقتور جسم میں قابل فخر دماغ



دماغ عام جسمانی طاقت کا محتاج ہے اگر جسم میں طاقت نہیں
ہے تو دماغ کو بھی غذا نہیں مل سکتی اس لیے بہت سے دماغ بنانے کے

سے مار دو دوا خانہ کی لاجواب دوا۔

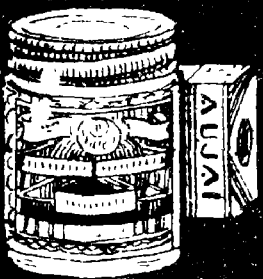
مفرد مشکلیں استعمال کیجیے مفرد مشکلیں جسم

میں ہی زندگی پیدا کر کے دماغ میں برقی رد و آدیتی ہے حافظہ کو بہتر بناتی ہے
دماغی دوائے کی صلاحیت پیدا کر لی ہے مددے میں پہنچتے ہی دماغ اور تمام
مصابیر اثراتی ہو دو ان خون کو درست کرتی اور غذا کی خواہش کو تیز کر دیتی ہے
تمام دل کا ہلکا سوا دماغ اس کے اثر سے از سر نو تازہ ہو جاتا ہے کمزوروں کے

یہ اور دماغی دوا کر کے والوں کے لیے لاجواب د

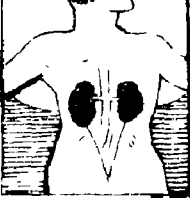
نیت فی شیشی بارہ خوراک ایک پیہ آٹھ آنے

بمرد دوا خانہ دہلی



جوڑوں کا درد

لوک سدا تس بہت گرد
ہی نکال سکے ہیں۔



جوڑوں کا درد بہت تکلیف دہ ہوتا ہے یہ خون میں

نہ ہونے یا دوسرے مثلاً دیرک ایسڈ کے جمع ہوجانے سے پیدا ہوتی ہے گھٹیا اور نقرس بھی اسی وجہ سے
پیدا ہوتے ہیں۔ ان کی موجودگی میں زندگی نہ صرف یہ کہ جین ہو جاتی ہے بلکہ خطرات بھی پیدا ہو جاتے
ہیں۔ آپ کو ان بیماریوں کے خلاف قدم اٹھانا چاہیے۔

ہم پورے طبعان کے ساتھ کہہ سکتے ہیں کہ جوڑوں کا درد گھٹیا اور نقرس اور خون میں پورک
ایسڈ کی موجودگی کو فوراً دور کرنے کے لیے 'اوجا سچی' ایک بہترین دوا ہے صرف ۲۴ گھنٹے
میں معلوم ہو جاتا ہے کہ دوا کا عمل کس طرح ہو رہا ہے۔ اوجا سچی استعمال کیجیے تاکہ یہ مرض
بڑھنے نہ پائے۔ فیلمت :- ایک شیشی صرف ایک پیہ آٹھ آنے۔

بمرد دوا خانہ لال کنواں، دہلی



حفظ صحت اور طب کا ماہوار مصلوہ سالہ

ہمدرد صحت

مرتبہ: حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی

نگراں: حکیم حاجی عبدالحمید، دہلوی

ج ۱

فہرست مضامین، جون سنہ ۱۹۴۶ء

۱

۲ حکیم اقبال حسین، ایم۔ اے

۱۔ زائدہ اعور یا اینڈکس کا اپریشن

۱۵ ادارہ

۲۔ آواز سے علاج

۱۸ ڈاکٹر مہر و ایم۔ بی۔ بی۔ ایس

۳۔ پانی کا خطرہ

۲۰ حکیم محمد احسن، سہوانی

۴۔ کیا ہم اندر دنی فاقہ کشی کا شکار ہو رہے ہیں

۲۴ بالفور ڈا سٹیلے

۵۔ جسمانی تعمیر

۲۷ ادارہ

۶۔ آلو اور اس کی غذائی قدریں

۲۹ میری نارمن ڈن

۷۔ ڈائنامائٹ

۳۱ ادارہ

۸۔ انتقاد

۳۳ کوثر صاحب، چاندپوری

۹۔ فقیر اور میسر (افسانہ)

۳۷ ایڈیٹر

۱۰۔ سوال و جواب

قیمت فی پرچہ: پین آٹھ

قیمت سالانہ: ایک روپیہ

(حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر، پرنٹر اور پبلشر نے لطیفی پریس دلی دروازہ دہلی میں چھپوا کر دفتر ہمدرد صحت و شائع کیا)

زائدہ اعمور یا اینڈکس کا اپریشن

اس کے جواز و عدم جواز پر بحث واقعات اور مشاہدات کی روشنی پر

از حکیم اقبال حسین ایم۔ اے۔

مندرجہ ذیل مضمون جو ایک بیماری سے کم مرض اپنی سائنس پر مفید معلومات کا مجموعہ ہے اور جس میں ترقی پسند طبائے علم و عمل کی ترجیحی کا حق اچھے انداز سے ادا کیا گیا ہے، ہمارے ادارہ کے ایک لائق زمین کی قلم کاری کا نتیجہ ہے۔ جو اصحاب ہمدرد و اہل خانہ سے کچھ بھی واقفیت رکھتے ہیں وہ سمجھ جائیں گے کہ قلم کار موصوف کے زور قلم کی مان کہاں بنا کر ٹوٹتی ہے اور اس مضمون کے پس منظر و ماحول اور افکار و خیالات سے ہمدرد و اہل خانہ کے بڑے مطلب اور نگران ہمدرد حکیم حاجی عبدالحمید صاحب سے کتنا گہرا اور قریبی تعلق ہے۔ ہمیں اپنے ادارہ کے نگراں کے احساسات اور جذبات کا جس قدر پاس ہے اس کا اندازہ اسی سے ہو سکتا ہے کہ ان کی شخصیت کو اس صفحہات میں کم سے کم معروض بحث میں لایا جاتا ہے۔ لیکن اس مضمون کی افادیت اتنی زیادہ اور اس کی نوعیت اتنی منفرد تھی کہ ہمیں اس کو شائع کرنا ہی پڑ رہا ہے۔ اس مضمون میں ہم نے بعض جگہ جزوی ترمیم بھی کر دی ہے۔ اگر دو تین مقامات پر صاحب مضمون "مضمون نگاری" نہ فرماتے تو یہ مضمون بھی خاصی دائری ہوتا۔

مدیر ہمدرد و صحت

مجھے اپنے معزز مہمان سے شرف ملاقات بھی نصیب ہوا اور قدر قلمی کتابوں کے سلسلہ میں ذاتی طور پر بھی میں اس مرد کرسکوں گا۔

مسٹر کرپس نے نہایت خوشی سے میری درخواست کر لیا۔ ٹھیک سو اب مجھے مطلب سے فارغ ہو کر میں اپنے کتے میں پہنچا تو ہمارے مہمان کتابوں کی دیکھ بھال میں مصروف تھے۔ مجھے دیکھتے ہی کچھ اس بے تکلفی سے پیش آئے کہ ہم دونوں ایک دوسرے کو بہت پہلے سے جانتے ہوا ہیں عام انگریزوں کا سا مصنوعی تکلف نام کو بھی نہ تھا۔ ڈیڑھ بجے ہم دونوں دسترخوان پر بیٹھ گئے۔ ہر چند میں نے خانساں کو ہدایت کر دی تھی کہ کچ ایک انگیز ہمارا مہمان کھالے پر اس کے مذاق کا ضرور خیال رکھا جائے، مگر مسٹر کرپس نے ہندوستانی قسم کے کھانا کھانے پر اصرار کیا پھر کئی کتنے کے انگریزی تکلف کو بھی درمیان میں نہیں دیا۔ آدو وہ اتنی صاف اور اچھی بولتے تھے کہ مہمان

مسٹر کرپس ایک نہایت پاکیزہ انسان تھے۔ ۱۹۳۴ء میں وہ ایک تجارتی ذمہ کے جنرل منیجر ہو کر انگلستان سے ہندوستان کے دار الخلافہ دہلی میں آئے اور یہاں تقریباً چار سال تک مقیم رہے۔ فارسی اور عربی زبان پر انھیں بڑا زبردست عبور تھا اور انگلستان میں ان کا شمار خاصے اچھے مستشرقین میں ہوتا تھا۔ پرانی قلمی کتابوں کا انھیں بڑا شوق تھا۔ چنانچہ کسی پرانی کتاب کی جستجو میں اپنی کے ایک لائبریرین کی معیت میں وہ ایک روز میرے کتب خانہ میں بھی تشریف لائے۔ میں تو اس وقت مطلب کر رہا تھا اور سو ڈیڑھ سو مہینوں نے مجھے برسی طرح گھیر رکھا تھا۔ کتب خانہ کے منشی نے ان کا کارڈ مجھے لکھ دیا اور لاہر پری اور کتب خانہ کی اجازت چاہی۔ میں نے منشی صاحب کو معزز مہمان کی قسم کی امداد کے لیے ہدایت دی اور مسٹر کرپس کو اپنی معرفت کی نوعیت بتاتے ہوئے لکھا کہ اگر انھیں کوئی خاص عذر مانع نہ ہو تو وہ ڈیڑھ بجے میرے ساتھ حاضر تامل فرمائیں۔ اس وقت

ہاں محفوظ ہے۔ ان کے علاج کے سلسلہ میں مجھے اکثر مطالعہ بھی کرنا پڑتا ہے جب کہ میں سمجھتا ہوں کہ صحیح تشخیص و تجویز اس کے بغیر ناممکن ہے۔

اس دوران میں ہم کھانا کھا چکے تھے اور یوں خانے میں آ بیٹھے تھے۔ اس کے بعد سر کرپس نے پوچھا ”زائدہ دودھ کی فعالیت اور علاج کے سلسلہ میں آپ کی اپنی کیا تحقیق ہو؟ اگر مجھ جیسا عامی اسے سمجھ سکتا ہے تو مزہ دیتا ہے، میں بے حد ممنون ہو گا۔ اب تک تو ہم سب اس کا چٹا اور آخری علاج اپریشن ہی سمجھتے ہیں۔“

”جی ہاں آپ کیوں نہیں سمجھ سکتے ہر چند آپ ڈاکٹر نہیں ہیں لیکن صوبہ پرکٹ ہیں تو ہر حال پڑھی سی ہیں، انگریزی زبان میں جس بیماری کو Appendicitis کہا جاتا ہے وہ درحقیقت Appendix Vermiformis کا نزلہ ہے۔ اسی سلسلہ میں یہ جی سمجھ لیجئے کہ Appendix کا نزلہ اس وقت تک نہیں ہو سکتا جب تک کہ نولون بیٹھے بڑی آست نزلہ زدہ نہ ہو جائے۔ آنٹوں کا نزلہ ہے کہ اخلاط جسم کو توازن میں فرق آ جانے کی وجہ سے جہاں جسم میں دوسری خرابیاں پیدا ہوتے ہیں، امکانات ہو جاتے ہیں وہاں آنٹوں کی غشاء پر مچھلی میں جہاں فضلہ دیر تک ٹھہرتا ہے، سوزش پیدا ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے آنٹوں کی طبعی حرکت سست پڑ جاتی ہے اور اس میں فضلہ دیر تک ٹھہرنے لگتا ہے۔ یہ صورت حال سے تفتن پیدا ہوتا ہے۔ آنٹوں میں ریلج کی پیدائش شروع ہو جاتی ہے اور خون میں فضلہ کی غیر معمولی وجہ سے سمیت شامل ہونے لگتی ہے۔ یہ صورت حال کی مداوت سے آنٹوں پر اور بھی زیادہ خراب اثر پڑنے لگتا ہے۔ نولون میں نزلہ ہو جاتا ہے۔ جب اس کیفیت کی اصلاح نہیں ہوتی، اور دن بدن کچھ اضافہ ہی ہوتا رہتا ہے تو ادھر خون میں سمیت شامل ہوتے ہوئے تمام اخلاط جسم میں خور پیدا ہو جاتا ہے اور ادھر نولون کا نزلہ پھیلتے پھیلتے اعور یعنی کائی آست میں جیسے انگریزی میں سیکم کہتے ہیں پہنچ جاتا ہے اور جب اس میں نزلہ ہو جاتا ہے تو اس کے اپنڈیکس یعنی زائدہ کی غشاء پر مچھلی بھی نزلہ زدہ ہو جاتی ہے۔“

”میں چاہتا ہوں کہ آپ اپنڈیکس یعنی زائدہ کی تھوڑی سی تشریح بیان کیجئے تاکہ تکمیل میں اس کی صحیح پوزیشن میری سمجھ میں آجائے۔“ مسٹر کرپس نے غیر معمولی

سے جب میں نے ٹوٹی پھوٹی انگریزی میں تکمیل شروع کیا تو چھڑکے لگے۔ دیکھیے صاحب! جب میں آپ کا لڑی کھانا کھا رہا ہوں تو یہی ہی زبان میں بات چیت بھی کروں گا!

کھانے پر مختلف قسم کی گفتگو ہوتی رہی۔ ہمارے دہی طریقہ علاج پر انھوں نے عربی میں بہت کچھ پڑھا تھا۔ چنانچہ بالکل صاف الفاظ میں انھوں نے مجھ سے اعتراف کیا کہ یورپ کی موجودہ طبی ترقی بڑی حد تک اس قدر طبی طریقہ کی رہیں منت ہے جو عربی زبان میں محفوظ ہے اور انیسویں صدی کے اختتام اور بیسویں صدی کے اوائل میں عربی طب سے بہت کچھ نئے نظریات یورپ نے قائم کیے ہیں آج ان میں سے کچھ تو عرصہ ہوا کہ قدامت کا لباس عاری ہیں کر سبت آگے جا چکے ہیں اور تھوڑے بہت جو باقی ہیں۔ میں کہا جاسکتا کہ ان کے باطل ہونے کا کب اعلان ہو جائے۔ پھر منہ بیا کہ ”میں آپ کے ہاں طبی کتابیں دیکھنے آیا ہوں، میں جانتا ہوں کہ ہوں کہ (Appendix Vermiformis) یعنی زائدہ دودھ کی فعالیت پر مبالغہ الاعضاء کی قدیم کتابوں میں کہاں تک روشنی ڈالی گئی ہے۔ میں نے کہا کہ طب قدیم تو زائدہ دودھ کی فعالیت کے متعلق ہمیں کچھ نہیں بتاتی، لیکن اس سلسلہ میں میری یہ جو تحقیق ہے وہ بڑی حد تک عقل کو اپنڈیکس کے اس کے علاوہ اس نظریہ پر درم زائدہ میں جو طریقہ علاج میں نے اختیار کیا ہے وہ بڑی حد تک کامیاب ہے اس علاج میں مریض نہ صرف دوا اور اپریشن کی زحمت سے بچ جاتا ہے بلکہ زائدہ دودھ کے قطع ہو جانے سے بعد میں جو پیٹ کی خرابیاں رونما ہوتی ہیں ان سے بھی محفوظ رہتا ہے۔ اب تک میں نے ۲۵ مریضوں کا علاج کیا ہے۔ ان میں سے بائیس بغیر اپریشن کے تن درست دونا ہو گئے۔“

مسٹر کرپس نے اس پر سوال کیا ”کیا آپ اپنے تمام مریضوں کا ریکارڈ رکھتے ہیں اور ہر ایک کی پروگریس رپورٹ بھی باقاعدہ دیکھتے ہیں؟“

میں نے جواب دیا کہ میرے مطلب کرنے کی جو چیز صورت ہے اس میں تو میرے لیے ایسا کرنا تقریباً ناممکن ہے۔ لیکن میں ابھی ہوئے تمام مریضوں کا باقاعدہ ریکارڈ رکھتا ہوں ان کے دیکھنے کی صورت بھی عام مریضوں سے مختلف ہے ان کے لیے ایک گھنٹہ علیحدہ نکالتا ہوں اور وہ مجھ سے پہلے سے وقت لے لیتے ہیں۔ ایسے تمام مریضوں کا ریکارڈ میرے

مجھے جو کچھ بتانا تھا وہ میں نے بالکل واضح طور پر بتا دیا۔

دل پہنچی لیے ہوئے کہا۔
 ”مسٹر کرس“ میں نے کہا ”زائدہ دودی کی صبح پڑھیں
 کو ذہن نشین کرنے کے لیے سردی ہے کہ میں آپ کو مختصر پہلے
 آنتوں کے متعلق کچھ بتاؤں۔ معدہ سے غذا اس کے پیچھوٹی
 آنت کے ابتدائی حصہ میں آتی ہے اور تقریباً بیس فیٹ کی سٹا
 ط کر کے چھوٹی آنت کے آخری پچلے حصہ میں یہ حالت فضلہ
 طری آنت یعنی قولون میں بائنے کے لیے پہنچ جاتی ہے۔ بڑی
 آنت کی ابتدا اوروں سے جہاں اسطعمای زبان میں سیکہ کہتے ہیں

آنت کی ابتداء اس سے جہاں اصطلاحی زبان میں سکیم کہتے ہیں شروع ہوتی ہے عربی میں امور کا لے کو کہتے ہیں اور لاطینی میں سکیم بھی کا لے ہی کو کہتے ہیں۔ مجازاً اس کے معنی یہ ہوئے کہ بڑی آنت کی ابتداء بند سرے سے ہوتی ہے۔ اور یا سکیم کا قطر تقریباً ۲ سے ۲ ۱/۲ انچ کا ہوتا ہے۔ چھوٹی آنت کا آخری خنڈ حصہ سکیم ہی میں جا کر ختم ہوتا ہے۔ گویا یوں سمجھیے کہ معدے سے جھرم غذا کا باقاعدہ سلسلہ شروع ہو کر چھوٹی آنت کے خلیے حصہ تک ہوتا رہتا ہے۔ یہاں سے تغذیہ کے بعد بوجھ فضلہ رہ جاتا ہے وہ ایک دو لینے صمام کی راہ سے سکیم میں آ جاتا ہے۔ یہاں سے پھر وہ آگے بڑھتا ہے اور بڑی آنت کے درمیانی حصہ میں پہنچ جاتا ہے یہاں تک کہ قو لون کے آخری سرے پر پہنچ کر مقعد کی راہ سے خارج ہو جاتا ہے۔“

”یکم صاحب قدرت کبھی کوئی بے کار چیز پیدا نہیں کرتی اور یہ بات بھی خوب ہے کہ گراہی کم مائی یا کم علی کی وجہ سے کسی شے کے وجود کا مقصد سمجھ میں نہ آئے تو اسے بیکار محض سمجھ لیا جائے۔ یا یہ سمجھ لیا جائے کہ چھنی انگلی کی طرح پیٹ میں یہ بھی ایک زندہ انگلی کے طور پر بڑھ گیا جو!“

”زائدہ بنی کو تو میں اب جانے والا تھا“ میں نے قطع کلام کرتے ہوئے کہا، معاف کیجیے میری مختصر برزرا لمبی چوٹی اور یہ بھی واقعہ ہے کہ اس دوران میں زائدہ کا کہیں نام می نہیں آیا اصل میں سیکم ہی کے زائدہ کو اپنڈکس کے نام سے پکارتے ہیں اس لیے میرے لیے یہ ضروری تھا کہ پہلے آپ کو یہ بتاؤں کہ سیکم کیا ہے۔ نیچے اب آپ زائدہ کا حال بھی س لیجیے۔ سیکم کے خلیہ حصہ میں پیچھے کی جا۔ کیرٹس کے مانند ایک تیلی اور لمبی سی نلی علیحدہ نکل گئی ہے۔ اس کی لمبائی عام طور پر تین سے پانچ انچ تک ہوتی ہے۔ اسے سیکم کا اپنڈکس یعنی زائدہ کہتے ہیں۔ سیکم سے اس کا حلق ایک سو راج کے ذریعہ قائم ہے۔ یہ خیال رہے کہ جو عشاء محتاطی سیکم میں ہے اسی کا سلسلہ زائدہ میں بھی چلا گیا ہے۔ اس میں چھوٹے چھوٹے لمفادی غدود بھی اچھی خاصی تعداد میں پائے جاتے ہیں۔ میرے خیال میں زائدہ دودھ کے مستقل

پھر زائدہ کے مریضوں کا آپ کس طریق پر علاج کرتے ہیں؟ سسر کرپس نے دریافت کیا۔

”میرا طریقہ تو اتنا سیدھا اور صاف ہے کہ اگر کوئی اگر ایک مرتبہ سمجھ لے تو زائدہ دودھ کا ہر نوعیت کا کس بھر ہی پر ٹھیک ہو سکتا ہے۔ اسے نہ ڈاکٹر کو دکھانے کی ضرورت پڑے گی نہ طبیب کو۔ دیسے احتیاطاً کسی کو محض دودھ کے لیے بلایا جائے تو کوئی مضائقہ بھی نہیں۔ اس کے بلکہ اور معمولی حملہ کا علاج تو محض ایک یا دو کھنٹہ کی بات ہے۔ قویوں کو اینا کے ذریعہ بالکل صاف کر دیا جاتا اور نظام ہضم کو مکمل طور پر آرام دیا جائے۔ تین سے لے کر پانچ لگاتار اینٹیا و قویوں بالکل صاف ہو جائے گی۔ کھانے پینے کو اس وقت تک بالکل کچھ نہ دیا جائے جب تک مریض بھوک سے میناب ہو کر خود نہ طلب کرے۔ اینٹا کے بعد اسے جنت لٹا دیا جائے، اس طرح کہ دونوں ٹانگیں پھیل نہ رہیں بلکہ ٹھنٹے اٹھے رہیں۔ مقام زائدہ پر اس بیگ دو تین دن تک برابر رکھا جائے۔ میں نے مختصر طور پر آپ کو اس کا علاج بھی بتا دیا۔ اس طریقہ سے ہم قوتوں سے اس سسرے ہوئے فضلے کو بالکل خارج کر دیے ہیں تاکہ زائدہ دودھ میں سمیت سپینجے کا سلسلہ منقطع ہو جائے اور اس کے بعد جی بھی کوشش کرتے ہیں کہ انہوں میں فصد کا اجتماع نہ ہوئے پائے۔“

اس روز ہماری گفتگو کا موضوع زائدہ دودھ ہی رہا۔ سسر کرپس کو کافی دیر ہو چکی تھی اور سب سے پہلے چوں کہ انھیں اپنے مکان پہنچنا ضروری تھا اس لیے دوبارہ ملاقات کے وعدہ پر میں نے انھیں جانے کی اجازت دے دی۔ دو تین ملاقاتوں کے بعد ان سے کچھ ایسا تعلق ہو گیا کہ ہم ہفتہ میں دو مرتبہ ضرور ملنے جمعہ کی نماز کے بعد معمولاً میں ان کی کوٹھی پر جاتا تھا اور اوتار کو تین بجے وہ ہمیشہ میرے ہاں آتے تھے۔ آخر تقریباً ایک سال کے قیام کے بعد جب وہ انگلستان واپس جانے لگے تو انھوں نے مجھ سے بڑا پختہ وعدہ لے لیا کہ میں ان کے ہمراہ انگلستان جاؤں گا۔ وہ چاہتے تھے کہ قدیم طریقہ علاج سے انگلستان کے باشندوں کا علاج کروں اور ان پر ثابت کردوں کہ اپریش کا بڑھتا ہوا شغف بیماریوں کے علاج میں قطعی غیر ضروری ہے۔ وہ چوں کہ اس بات کے بالکل قائل ہو چکے تھے اس کو چاہتے تھے کہ ان کے اہل ملک بھی اس حقیقت کا ادراک کر لیں میں ان سے کہتا تھا کہ بیرونی حوادث اور بعض دیگر ناگزیر صورتوں

کے علاوہ اپریش قطعی غیر ضروری ہیں۔ بیماریوں کے علاج میں اس کام لینا انسانیت کے لیے خطرناک ہے۔ چنانچہ وہ خود بھی اسی نقطہ نظر کے قائل ہو گئے اور دوسروں پر بھی اسی نقطہ نظر کی تبلیغ کرتے تھے۔

زمانی گفتگو سے وہ بڑی حد تک ہمارے قدیم طریقہ علاج کے قائل ہو گئے تھے اور میری ملاقات کے بعد سے اپنے بچوں، بیوی اور دوستوں کا علاج وہ مجھ سے ہی کراتے تھے۔ لیکن جب انہوں نے مجھے زائدہ دودھ کے مریضوں کا علاج کرتے ہوئے پچشم خود دیکھا اور وہ تمام مریض مکمل طور پر صحت یاب ہو گئے تو اس کے بعد سے وہ بالکل ایمان سے آئے تھے۔ دو تین مرتبہ ہماری مدد بھڑک کے ممتاز سرجنوں سے ہو گئی۔ اس وقت سسر کرپس بھی میرے ہمراہ تھے۔ وہ بڑے لطف اندوز ہوئے۔

ایک مرتبہ تو ایسا ہوا کہ وہ ایک اتوار کو حسب معمول میرے پاس آئے۔ رات کے کھانے کے بعد ہماری گفتگو نے اتنا طویل کھینچا کہ رات کے بارہ بج گئے اور ابھی بات بہت کچھ باقی تھی۔ میں نے کہا اب صبح کو ناشتہ کے بعد چلے جائیے گا۔ اس وقت مکان ٹیلی فون کوڑ بیچے تاکہ گھروا لے منتظر نہ رہیں۔ گفتگو اس قدر دل چسپ موضوعات پر چھڑ گئی تھی کہ ان کا بھی جانے کو دل نہیں چاہتا تھا۔ چنانچہ مکان ٹیلی فون کوڑ یا۔ ابھی رات کا پورا ایک بج بھی نہیں بجا تھا کہ ایک بیوہ سبز عورت جو اپنے پورے خاندان کا علاج مجھ سے ہی کرتی تھی گھبرائی ہوئی زمان خانے سے ہوتی ہوئی میرے پاس دیوان خانے میں آئی وہ سخت گھبرائی ہوئی تھی کہتے ہی کہنے لگی:-

”حکیم صاحب غضب ہو گیا۔ میرا بال کرشن جو بیس کالج میں تعلیم پاتا ہے اور یونیورسٹی کے ہوسٹل میں رہتا ہے اس وقت زندگی اور موت کی کش مکش میں مبتلا ہے اسے اپریش ٹیبل پر سے گئے ہیں اور زائدہ دودھ کا اپریش کرنا چاہتے ہیں۔ ٹیلی فون پر مجھ سے محض رسوا اجازت طلب کر رہے ہیں۔ میں نے صاف الفاظ میں انھیں اپریش کرنے سے اس وقت تک منع کر دیا ہے جب تک میں اپنے طبیب خاص سے اس کے متعلق مشورہ نہ کروں۔ اب میں آپ کے پاس آئی ہوں میں چاہتی ہوں کہ آپ سرجن کو بتا دیں کہ اپریش کی ضرورت نہیں ہے تاکہ وہ اپریش سے باز آجائے۔ مجھے تو وہ یہ کہہ کر ٹال رہے ہیں کہ تم نہیں سمجھتی

ہو، اس بیماری کا علاج ہی آپریشن ہے۔

میں نے جواب دیا کہ آپ کا آپریشن کے بارے میں جو یونیورسٹی کے ڈاکٹر کے سامنے میری کچھ بھی پیش نہیں چلے گی۔ مناسب رہے کہ آپ خورسج کر دیں۔ اس کے علاوہ ایلو پیتھک ڈاکٹر خاص کر سر جنرل جیسی دسی طبیعوں کی کہناں میں گئے خواہ مخواہ ان کے سائنس دانوں کے ساتھ آپ کی حیثیت رکھتی ہیں۔ آپ ہی منع کر سکتی ہیں۔ اس سے کہا میں کیوں کر مت کروں گی۔ میں میں تو آپ کے پاس آئی ہوں آپ ہی کہہ دیجئے۔ رنڈیرا اپنے نوٹم ہوا آپریشن کے بعد اس کا چہرہ محال ہے۔ "بہ کہہ کہ وہیٹ ہیٹ کر دے گی۔

میں نے اسے تسلی دی کہ مہارے بچہ کا سلسلہ میں کروں گا اور وہ حد کو منظور رہے تو کچھ بھی جائے گا۔ تم ٹیلی فون پر سر جنرل کو اپنی سب سے بھلی سب سے بھلی لکڑی کرے گی۔ اسے کہہ دیا کہ آپ کو کچھ کی جان صانع ہو جائے گی تو پھر اسے مجھ سے بات کرنے کے لیے کہتا۔ تباہی دہ مسیری بات مان لے اور میرے طریقہ علاج کو آرمے کے لیے تیار ہو جائے۔ "دمٹ کے بعد سر جنرل ٹیلی فون پر مجھ سے بات کر رہا تھا اس نے کہا۔

"میں حیران ہوں اور اس کے ساتھ ہی سخت بالوس بھی کہ لڑکے کی ماں آپریشن کرنے سے کہیں منع کر رہی ہے جب کہ اپنڈکس کا اس کے علاوہ کوئی دوسرا علاج ہی نہیں ہے۔ حکیم صاحب میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ مریض کی موجودہ حالت کا تقاضا یہ ہے کہ ہم اس کا آپریشن کرنے میں ایک سیکنڈ بھی متاخر نہ کریں اس لیے۔ ابھی کچھ لیجیے کہ ہماری گفتگو میں جتنے منت صانع ہوں گے اسی نسبت سے مریض کے بچے کے امکانات کم سے کم ہوتے جائیں گے۔"

میں نے کہا آپ ریچرڈ شقاق سے نہ ڈریے طبیعت زائدہ اعور کے بھٹ جلنے کے بعد بھی اس کے مشمولات (Contents) کی سمیت سے شکم کی تھیلیوں کو محفوظ رکھتی ہو۔ اگر اس معاملہ میں آپ میرے مشورہ پر عمل کر لیں گے تو مریض بھی صحت یاب ہو جائے گا اور آپریشن کی زحمت بھی اُسے نہیں اٹھانی پڑے گی۔"

سر جنرل میری اس بات کو سن کر بھرپور اٹھا۔ اس نے کہا: "آپ کسی بھی جگہ باتیں کر رہے ہیں اس بیماری کا علاج آپ نہیں کر سکیں گے۔ میں حیران ہوں کہ آپ مریض کی ماں

کو سمجھانے کے بجائے اس کے علاج کی ذمہ داری اپنے اوپر لے رہے ہیں۔ معاف کیجیے میں آپ کی کوئی بات ماننے کو تیار نہیں ہوں اس معاملہ میں میرا تجربہ آپ سے بالکل مختلف ہے۔ ایسے نادر موضوعوں پر جب کہ باہری کا شدید حملہ ہو چکا ہو طبیعت بھی اس کے مقابلہ سے عاجز آجاتی ہو۔ "کیا آپ نے زائدہ اعور کا علاج جس طرح میں بتا رہا ہوں اس طرح کبھی کیا ہے؟"

"جی نہیں" سر جنرل نے تسلی سے کہا۔ "میں نے اس سے پتہ بھی یہ حقائق کی بات اور نہ آئندہ کبھی ایسی حماقت کرے کو تیار ہوں۔"

میں نے کہا: "میں یہ نہیں کہتا کہ آپ یہ حماقت ضرور کیجیے۔ میں تو آپ سے یہ اقرار کرنا چاہتا تھا کہ اس نوعیت کے علاج میں آپ کا بچہ نصف کے برابر ہے۔"

"میں تو پہلے ہی سے کہہ رہا ہوں" سر جنرل نے جواب دیا کہ میں نے اس طائفہ علاج کو آزمایا ہے۔ اس کی کبھی ضرورت محسوس نہیں کی۔ آپریشن ہی اس کا آخری علاج تسلیم کیا جاتا ہے اور اس کی طرف ہم سب رجوع کرتے ہیں۔"

میں نے دریافت کیا کہ آپ کے علاوہ کوئی اور ذمہ دار تفتیش بھی ہے جس سے اس سلسلہ میں بات چیت کر سکتا ہوں؟

"یونیورسٹی ڈاکٹر ہے جو مریض کو میرے ہسپتال لے کر آیا ہے۔ وہ میرے پاس موجود ہیں ان کی بھی جی رانے، جو میری ہے۔ ان سے آپ جاہل تو گفتگو کر سکتے ہیں لیکن یہ خیال رہے کہ یہ خاتون جو آپ گفتگو میں صانع کر رہے ہیں مریض کے لیے نہایت قیمتی ہیں۔ انھیں بے نتیجہ گفت و شنید میں صانع نہ کیجیے۔ میں نے یونیورسٹی ڈاکٹر کے ہاتھ میں ٹیلی فون ریسیور دے دیا ہے۔ اب آپ ان سے بات کر سکتے ہیں۔"

میں نے ڈاکٹر سے اپنا تعارف کر دیا اور کہا کہ ورم زائدہ کا یہ مریض جو دراصل آپ کی ذاتی تحویل میں ہے اور آپ اس کا صحیح طریقہ پر علاج کرنے اور کرنے کے معاملہ میں اخلاقی حیثیت سے مکلف بھی ہیں۔ سمجھ میں نہیں آیا کہ ایسے خطرناک کہیں میں آپ اس قدر سہل انگاری سے کیوں کام لے رہے ہیں؟

"آپ بھی کمال کر رہے ہیں۔ ڈاکٹر نے ذرا بگڑا کر کہا: "میں نے سہل انگاری سے کام لیا ہے! گیارہ بجے شب کو اس طالب علم کے سخت درد اٹھتا ہے، ہسپتال منت ہوئیں

اس علاج کے لیے تیار نہیں ہے تو میں بھی نہیں ہوں پس اس میں ایک دقت ہے وہ یہ کہ اب جب کہ مریض اپریشن ٹیبل پر آگیا ہے۔ مجھے اپنی جیب سے پانچ سو پے سرجن کو ادا کرے ہوں گے۔ اس لیے کہ اپریشن ہو یا نہ ہو ہم نے سرجن کو تورات کو غیر وقت اٹھا کر اس کام کے لیے بلا ہی لیا ہے۔

میں نے کہا "آپ اس کی فکر نہ کیجیے۔ یہ رپے مریض کی ماں سرجن کو دے دے گی۔ آپ اتنا کیجیے کہ سرجن صاب کو اپریشن سے منع کر دیجیے اور ان کے ہسپتال ہی میں ایک کمرہ میں مریض کو رکھیے اور سری ہدایت کے مطابق وہیں علاج شروع کر دیجیے اس لیے کہ جب اپریشن نہیں ہوگا تو دوسرا علاج تو بہر حال کیا ہی جائے گا۔"

"میں اس کے لیے تیار ہوں۔" ڈاکٹر نے کہا آپ مجھے ہدایات دیجیے لیکن آپ یہاں آکر تحریری طور پر اس مریض کی ذمہ داری اپنے سر لیجیے تاکہ مجھ پر بعد میں کسی قسم کا الزام نہ آئے۔"

میں نے بتایا کہ سب سے پہلے آپ مریض کو نیم گرم پانی کا انیاد کیجیے اور اس کے تولون کو جمع شدہ فضلہ سے پاک کر دیجیے۔ پے درپے تین چار انیاد کیجیے۔ یہاں تک تولون کی مکمل صفائی ہو جائے اور اس میں سے صاف پانی نوٹ کر آئے نکلے۔ آپ یہ کام شروع کرائیے اتنی دیریں میں پہنچا جاتا ہوں اور آپ کی تمام مشکلیں آسان کیے دیتا ہوں۔ میں مریض کی ماں سے ایک تحریر لے لیتا ہوں۔

جس میں وہ اپنی ذمہ داری پر اپریشن سے منع کر دیں گی۔ یہاں سے میں مریض کی بیوہ ماں اور سرسٹریکس ہم قیمنوں ہسپتال کے لیے روانہ ہو گئے۔ ہسپتال سے ہمارا فاصلہ میل سے زیادہ نہ تھا۔ ہم جس وقت پہنچے تو پونہرشی کے ڈاکٹر کی موجودگی میں ایک مرتبہ اینا کیا جا چکا تھا، مزید چار مرتبہ اور ہم نے اپنی موجودگی میں اینا کر لیا۔ اس کے بعد جب تکلیف میں کچھ زیادہ تخفیف نہیں ہوئی اور سرجن بھی کمی واقع نہیں ہوئی تو میں نے آؤس بیگ منگو کر زائچہ اعور کے مقام پر رکھوا دیا اور مریض کو اس طرح چت لٹوا دیا کہ اس کی ٹانگیں پھیلی نہ رہیں بلکہ کھٹے اٹھے رہیں تاکہ شکمی دیواروں میں کسی قسم کا تناؤ باقی نہ رہے۔ غذا تو رہی علیحدہ۔ پانی بھی اس وقت تک بند کر دیا جب تک درد نہ جاتا رہے۔

مجھے بلا بھیجتا ہے۔ آدھ گھنٹہ تک میں اچھی طرح مریض کا معائنہ کرتا ہوں۔ اس کے بعد جیسے ہی میں اس نتیجہ پر پہنچتا ہوں کہ اس طالب علم کا زائدہ اور مہموم ہو کر پھٹا چاہتا ہے مریض کی شدت تکلیف اور دیگر ضروری علامات سے بلا کسی شبہ کی گنجائش کے یہ بھی نظر آ رہا تھا کہ اگر بد وقت اپریشن نہ کیا گیا تو مریض کا بچنا مشکل ہو جائے گا۔ اس نازک صورت حال میں میں نے یونیورسٹی کی جانب سے ہندستان کے ایک مشہور سرجن کی خدمات اسی لمحہ حاصل کر لیں اور اپریشن کے لیے مریض کو ہسپتال میں لے آیا۔ آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ اس اپریشن کی فیس یونیورسٹی کو پانچ سو روپے ادا کرنی پڑے گی مجھے بتائیے میں نے کہاں غلطی کی ہے اور کس جگہ سناہل دہل انگاری سے کام لیا ہے؟"

میں نے جواب دیا جہاں تک آپ کی اب تک کی کارروائی اور تنہا ہی کا تعلق ہے بلاشبہ وہ اپنی جگہ قابل داد ہے آپ نے مریض کے لیے وہ سب کچھ کر دیا جو آپ کو موجودہ حالات میں کرنا چاہیے تھا۔ خدا خواستہ میں آپ کو مطلع نہیں کر رہا ہوں۔ لیکن اب جب کہ مریض کی ماں ہی اپریشن کے علاج کو اپنے پیچھے کے لیے مہلک سمجھ رہی ہے اور اس کا خیال یہ ہے کہ ڈاکٹر اپریشن کر کے میرے پیچھے کے ہلاک کرنے کے درپے ہیں تو کیا اس صورت میں بھی آپ اسی طریقہ کار کو مناسب سمجھتے ہیں؟ فرض کیجیے کہ اپریشن کے بعد مریض جانبر نہیں ہوتا جیسا کہ عین ممکن ہے تو اس صورت میں آپ کی حقیقی خیر خواہی اور فرض شناسی کی اس لڑکی کی ماں اور اس کے دیگر رشتہ داروں کے نزدیک کیا حیثیت ہوگی؟ وہ تو یہی کہیں گے کہ ان کی بغیر اجازت اپریشن کیا گیا ہے، اگر اپریشن نہ کیا جاتا تو مریض دوسرے طریقہ علاج سے ٹھیک ہو جاتا۔"

ڈاکٹر نے سب کچھ سن کر کہا: "کیا روکے کی ماں اپریشن کے لیے تیار نہیں ہے؟ اور کیا انھوں نے اب تک اپریشن کی اجازت نہیں دی؟"

"جی نہیں دی۔ میں سرجن سے اتنی دیر سے یہی تو کہہ رہا تھا۔ لیکن وہ کہتے تھے کہ وہ عورت ناواقف ہے سمجھتی نہیں۔ اس کا علاج اپریشن ہی ہے۔"

"بے شک اس کا علاج تو میرے نزدیک بھی اپریشن ہی ہے۔" یونیورسٹی کے ڈاکٹر نے کہا۔ "لیکن اگر مریض کی ماں

ڈھائی بجے تکلیف جاتی رہی اور مریض سکون نصیب ہونے
بی غفلت کی نیند سو گیا۔

یونیورسٹی کے ڈاکٹر کو میں نے لکھ دیا کہ مریض کی ہا
کی ہدایت کے بموجب میں نے اپریشن کرنے سے منع کیا جو
اس تمام کارروائی کی ذمہ داری میں اپنے سر لیتا ہوں۔ اس
لیے کہ میرے نزدیک التهاب زائدہ عور کا علاج اپریشن
کے ذریعہ کرنا ایک فاش غلطی ہے۔ ماں نے نرس کی حکمت عملی
لی اور اپنے بچے کے سر ہائے بیٹھ گئی۔ یونیورسٹی ڈاکٹر کو اس
نے مبلغ پانچ سو روپے اسی وقت محض اس بات کے
ادائیگے کہ ڈاکٹر نے اس کے اکلوتے بچے کو چاقو کی ملامت
آخری سے بچا دیا۔

میں نے ماں سے کہا آپ کا بچہ اب ابھار دیا جائے۔
اب اسے تیار داری کی بھی ضرورت نہیں ہے۔ ویسے آپ
اس کے پاؤں پر ہیسے اور کوئی خاص بات ہو تو مجھے یہی فون پر
بتا دیجیے۔ صبح آج وہ سو کر اٹھا تو بالکل تندرست نظر آتا
تھا۔ اس کا ٹیڑھ بالکل نارمل تھا اور زائدہ عور میں محض دبانے
سے تکلیف ہوتی تھی۔ درنہ کچھ نہیں۔ دوسرے روز اپنی ماں
کے ہمراہ وہ میرے مکان پر آگیا۔ میں نے کہا جب تک جھوک
نہ لگے بالکل کچھ نہ کھا۔ میں بانی ہی پانی پیے جاؤ۔ اس کے
بعد مزہز کار بایں پھل، دودھ، دلیا وغیرہ کھاؤ۔ دلیا اگر
کھاؤ تو گھر کے پسے ہوئے بغیر جسے آئے کی کھاؤ۔ اگر دلیا
کو اگر دل چاہے تو ہمیشہ بغیر روٹی لے روٹی کھا، بین روڑ
بعد وہ مکمل طور پر اچھا ہو گیا۔ اب دبانے سے جی تکلیف کا احسا
جاتا رہا تھا۔

مسٹر کرپس نے اس مریض کے اچھے ہو جانے کے
بعد مجھ سے ایک روز پوچھا کہ کیا زائدہ عور کے مریضوں کا
نے الواقع ہی علاج ہے جو آپ نے بتایا تھا اور اسے عملاً
کر کے بھی دکھایا تھا یا اس دوران میں آپ نے کچھ دوا وغیرہ
بھی کھلائی تھی؟

”میں نے تو جو کچھ کیا تھا آپ کے سامنے ہی کیا تھا۔
مریض فی الواقع اسی مختصر علاج سے صحت یاب ہو گیا۔ میں نے
تو اسے کوئی دوا نہیں دی۔ البتہ اگر ضرورت ہوگی تو خون کی
صفائی اور اخلاط کے توازن کو صحیح کرنے کے لیے اب کوئی
دوا ضرور دوں گا۔ تاکہ وہ ہمیشہ کے لیے اس مرض سے
محفوظ ہو جائے۔ اس کے بعد ضرورت اس بات کی ہے

کہ فضلے کو اس کی آنتوں میں نہ پھیرنے دیا جائے۔ اس کا
تدارک وہ غذا اور ایسی دوا کے ذریعہ کر سکتا ہے جو سال میں ایک
آدھ مہینہ استعمال کر لے اور پس۔“

”اچھا یہ پانچ سو روپے سرجن صاحب نے کس
تقریب میں قبول کر لیے جب کہ سرے سے انھوں نے وہ
کام ہی نہیں کیا جس کے عوض یہ رقم انھیں بطور فیس دی جاتی؟
مسٹر کرپس نے اس کے بعد ہی دوسرا سوال یہ کیا: ”ہمارے
انگلستان اور یورپ کے دوسرے مقامات میں تو غالباً
یہ نہیں ہوتا۔“

”مسٹر کرپس معاف کیجیے، میں نے کہا: ”سرجسری
کے ساتھ ساتھ ہمارے ہندوستانیوں نے یہ اخلاق بھی یورپ
ہی سے سیکھے۔ یہاں بھی اور انگلستان میں بھی یہ لگا بندھا
معمول ہے کہ اپریشن کی فیس سرجن پہلے اپنی جیب میں ڈال
لیتا ہے۔ جب مریض کو اپریشن نہیں پر لانے کی اجازت
دیتا ہے اور لطف یہ ہے کہ ہر سرجن مریض کے سر پرست
دولی سے ایسی تحریر لکھوا لیتا ہے جس کی رو سے موت
ہو جانے کی صورت میں سرجن پر کسی قسم کی کوئی ذمہ داری
عائد نہیں ہوتی۔ اس صورت میں ہر لحاظ سے سرجن ہی نفع
میں رہتا ہے۔ مریض کی موت واقع ہو جائے تو اس کا کچھ
نہیں بگڑتا اور پس تو بہر حال وہ پہلے ہی رخصت ہوتا ہے۔
مسٹر کرپس ذرا غور فرمائیے کسی سرجن کو اگر کایہ طرز عمل
شرافت کی کوئی شق میں آتا ہے؟ یورپ ہو یا ہندوستان
جدید نظریات زندگی پر جو لکھنا اب تعلیم مرتب کیا گیا ہے
اس کا تقاضا تو یہی ہے کہ ہر شخص اپنے فائدے کو مدنظر
رکھے، جب حال یہ ہے تو ایسی تعلیم کے فارغ التحصیل اسی
نظریہ زندگی کے حامل انھیں گئے کہ ع۔“

باہر عیش کوش کہ عالم دہاؤ نیست
”دعویٰ یہ بات تو میں آپ کی مانتا ہوں“ مسٹر کرپس نے
کہا، ”اس لیے کہ میرا اپنا ذاتی تجربہ یہی ہے کہ وہ ہندوستانی
جنہوں نے انگریزی سکولوں اور کالجوں میں تعلیم نہیں پائی
بلکہ جو کچھ پڑھا لکھا ہے اپنے گھر ہی میں پڑھا لکھا ہو انھیں
میں اخلاق فاضلہ کے بنائیت بلند مرتبہ پر پاتا ہوں۔ اس
کے برعکس وہ لوگ جنھوں نے انگریزی تعلیم غیب حاصل کی جو
اور جو طرز رہائش و لباس میں ایک اصلی فرنگی سے کسی طرح

دونوں میں خدائی توفیق و مدد اس کے شامل حال رہتی ہے ہمارے بزرگوں کا بھی یہی طریقہ تھا اور انشاء اللہ سہارا بھی یہی رہے گا۔

مسٹر کریس میری اس گفتگو سے بہت متاثر ہوئے اور اپنے خاص بزرگانہ انداز میں دعائیں دیتے ہوئے چلے گئے۔ اس مریض کا علاج کیے ہوئے مجھے ابھی ایک ماہ بھی نہیں گزرا تھا کہ ایک دوسرے کیس اس سے بھی زیادہ شدید نوعیت کا میرے حصہ میں آیا۔ مریض نے اس کیس میں اتنی غفلت سے کام لیا تھا کہ اس کا زائدہ اعور دریا کر پھٹ گیا تھا۔ اس نے میری رہائش سے ۵۰ میل دور ایک چھوٹے سے شہر کے ہوٹل سے مجھے ٹیلی فون کے ذریعہ بلایا۔ وہ غالباً مجھے جانتا تھا، کبھی مریض کی حیثیت سے آیا ہو گا۔ میں نے مقامی ڈاکٹر کو مریض کے پاس اس وقت موجود تھا ٹیلی فون پر علاج کے سلسلہ میں ابتدائی ہدایات دینا چاہیں تو اس نے انھیں قبول نہیں کیا اور یہی جواب دیا کہ ”یہ کیس ایشین کا ہے پریشن ہی جو نا چاہیے ہم آپ اس میں کچھ نہیں کر سکتے۔ زیادہ سے زیادہ میں اس وقت تک ٹھہر دنگا جب تک آپ یہاں آئیں اور کیس کو سمجھا لیں۔“

میں نے مسٹر کریس کو فون کیا کہ زائدہ اعور کے ایک کیس پر میں جا رہا ہوں اگر وہ میری معیت میں چلتا چاہیں تو تیار رہو چاہیں۔ میں گاڑی لے کر ابھی پہنچ رہا ہوں وہ سنتے ہی رضامند ہو گئے۔ دس منٹ کے اندر اندر ہم دونوں ۵۰ میل فی گھنٹہ کی رفتار سے اپنی موجودہ منزل کی طرف جا رہے تھے۔ جاتے ہی دیکھا تو مریض کی بری صحت تھی اور وہ اور اس کی بیوی موٹر میں سفر کر رہے تھے کہ اس قصبہ سے بیس میل پرے اس کے زائدہ میں شدید درد ہوا اور وہ دریا کر پھٹ گیا اور یہ بیس میل اس نے شدید تکلیف، انہم بے ہوشی اور اسٹنٹ ای کیفٹ میں گزارے تھے جس وقت وہ اس شہر میں پہنچا تو اس کی بیوی نے زبردستی اس کو ٹھہرا دیا اور مقامی ڈاکٹر کو بلا کر دکھایا۔ اس نے دیکھتے ہی زائدہ اعور کا درم تخصیص کیا اور کہا ”پریشن نہایت ضروری ہے۔ لیکن نہ تو مریض اس کے لیے تیار ہوا اور نہ اس کی بیوی۔ اس نے کہا ”میرے چار دوست اس مرض میں اپریشن کے ایک دو روز بعد مر چکے ہیں، اگر مجھے مرنا ہی ہو تو اپریشن کے بغیر مردن گا۔“

کم نہیں۔ انھیں میں معیاری اخلاق سے فروتر پاتا ہوں لیکن میری یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ آپ لوگ مریض پر اپنا قیمتی وقت صرف کرنے اور کافی محنت اٹھانے کے بعد بھی ایک جوتہ فیس کیوں نہیں دیتے؟ کیا آپ کے نزدیک طبی مشورہ کے سلسلہ میں فیس لینا اخلاق سے گری ہوئی حرکت ہے؟ میری خیال میں تو یہ کچھ زیادتی ہے؟ مثلاً درم زائدہ اعور کے اس مریض کے علاج کے سلسلے میں آپ نے اتنی محنت اٹھائی اور اتنی زبردست ذمہ داری اپنے سر لی اور ایک پیسہ فیس کا نہیں لیا؟ آخر کیوں؟ مریض کی ماں ایک متول عورت تھی۔ چاہتی تو کم سے کم ایک ہزار روپے تو آپ کو پیش کرتی لیکن اس عورت نے بھی کچھ نہیں دیا۔“

”اس سلسلہ میں آپ اس قدر متوحش نہ ہوئیے۔ ہمارے بہت سے بھائی اس موجودہ نظام زندگی میں عام ڈاکٹروں کی کیس پر آگئے ہیں۔ وہ بھی اسی طرح معمولی معمولی سے کام کی موٹی موٹی فیسیں وصول کرنے لگے ہیں خواہ مریض کی جیب اجازت دے یا نہ دے۔ لیکن میں کیا کروں اس معاملہ میں میرے نظریات اپنی جگہ اس قدر بختہ ہیں کہ مریضوں سے فیس وصول کرنے کے تصور سے مجھ پر عقلی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ صل میں یہ میٹ کا کام ہے کہ وہ اپنے زیر نگین علاقے کے باشندوں کی صحت و تن درستی کا خیال رکھے انھیں صحت کی زندگی بسر کرنا سکھائے۔ تغذیہ و حفظان صحت سے متعلق تعلیم کو اس قدر عام کر دے کہ لوگ صحیح طریق پر رہنا سہنا سیکھ جائیں۔ اس کے ساتھ ہی ایسے ہسپتال کھول دے کہ جہاں ہر بیماری کا علاج بلا قیمت ہو سکے۔ میں جانتا ہوں کہ بیاں ہندستان میں یہ صورت اس وقت تک ممکن نہیں ہے جب تک ہندستان بیرونی اقتدار سے کئی طور پر آزاد نہ ہو جائے۔ اس لیے جہاں تک مجھ سے اس سلسلہ میں بن پڑتا ہے کو تا ہوں اور جب خدا نے مجھے اپنے فضل سے نوازا ہے تو کیا اس کے فضل کا شکر میں اسی طرح ادا کر سکتا ہوں کہ اپنے مریضوں سے موٹی موٹی فیسیں وصول کروں؟ نہیں مسٹر کریس میرے لیے یہ ناممکن ہے میرا دل تو بیاں تک چاہتا ہے کہ ہو سکے تو میں نسخوں کے ساتھ اپنے مریضوں کو دوا پیش بھی اپنے ہی پاس سے دے دیا کروں۔ نہ معلوم کیوں میرا تو یہ ایمان ہے کہ طبیب اگر مریض کو بغیر کسی دنیوی لالچ و حرص کے دیکھتا ہے تو تخصیص و تجویز

مضامی ڈاکٹر نے مریض کا علاج کرنے سے انکار کر دیا تھا اس لیے کہ سوائے پریش کے وہ کوئی دوسرا علاج تھا نہیں جانتا تھا۔ وہ مریض کے پاس سے وقت تک کے لیے بیٹھا تھا جب تک میں وہاں پہنچوں چنانچہ جب ہم پہنچے تو ڈاکٹر صاحب رخصت ہونے لگے۔ بڑی مشکل سے میں نے انھیں بٹھرایا۔ میں نے کہا آپ گھبرائیے نہیں اب آپ کی ذمہ داری ختم ہو گئی۔ مریض میرے چارج میں ہے۔

مریض ہوش میں نہ تھا، لیکن اس کی بیس اس قدر کمزور ہو چکی تھی کہ اس کا صحیح شمار ہی مہرے سے ممکن نہ تھا۔ ہر چند منٹ کے بعد وہ تھ کر رہا تھا اس کا چہرہ اور تمام جسم نہایت چمکا تھا، رصاف نظر آ رہا تھا کہ مریض کی قوت حیات آخری سرحدوں پر پہنچ چکی ہے۔

میں نے ڈاکٹر سے کہا، آپ زیادہ سے زیادہ آہ گھنٹہ تک اور ٹھہر جائیے۔ آپ سے مجھے کچھ مدد مل جائے گی اور گھبرائیے نہیں کیس گہرے کا تو میں ذمہ دار ہوں گا آپ نہیں۔

”اب اس کیس کے گہرے میں کس کبیرہ گئی ہے“ ڈاکٹر نے قدرے طنز آمیز لہجہ میں کہا: ”آپ اس کی کچھ فکر نہ کیجیے۔ نرس کی مدد سے ذرا مریض کو نیم گرم پانی کا ایمتہ دیدیجیے۔“ میں نے جواب دیا۔

ڈاکٹر نے مریض کو تین لمبے لمبے نیما دیے یہاں تک کہ مریض کے کولون سے صاف پانی کو نمٹنے لگا۔ میسٹر کرس کا بھی یہ خیال تھا کہ کیس بہت آگے بڑھ چکا ہے۔ اگر اس مریض کی جان بچ گئی تو معجزہ ہو گا۔ نئے دستہ فراغ کا سلسلہ تو پہلے انما کے بعد ہی بند ہو گیا اور بعض بھی آسانی سے گئی جانے لگی اور چہرہ اور جسم کی نیلا مٹھ تیسرے انما کے بعد رخصت ہو گئی۔ چہرہ پر زردی تو بے شک رہی لیکن نیلے رنگ کا نام و نشان بھی نہیں تھا اس کے بعد میں نے مریض کو بالکل چت لٹا دیا، اس طرح کہ گھٹنے کھڑے رہیں اور آکس بیگ زائدہ عور کے مقام پر رکھوا دیا۔ کھانا پینا اس وقت تک کے لیے بند کر دیا جب تک مریض صحت یاب نہ ہو جائے۔

فقوڑی ہی دیر میں مریض کو سکون ہو گیا اور وہ سو گیا۔ میں نے ڈاکٹر سے کہا کہ ”اب کوئی خطہ کی بوت نہیں قدرت نے تعزیری بند کر دی ہے۔“ ان دو سیکھ میں کچھ نہ ہو سکا۔ سب غلطی کر دیا میں تو بجا رہا ہوں میں بہت ممنون

ہوں گا اگر میری عدم موجودگی میں آپ مریض کو دیکھ کر مجھے روز تیلی فون پر اس کا حال بتا دیں گے۔“ ڈاکٹر صاحب ہر چند یہ تو نہ سمجھ سکے کہ بغیر پریش کے مریض ٹھیک کیسے ہو گیا لیکن اب جب کہ بغیر کسی ذمہ داری کے انھیں پوری پوری فیس مل رہی تھی وہ میری مدد کے لیے تیار ہو گئے۔ میں نے انھیں بھی ہدایت کر دی کہ مریض کو جب تک وہ خود بھوکے تھے اب ہو کر کھانے کو نہ مانگے بالکل کچن دیا جائے۔

ہر روز ڈاکٹر اور مریض کی بیوی کا ٹیلی فون آتا اور مجھے مریض کی روزانہ ترقی کا پتہ مل جاتا۔ چھ روز بعد میں اُسے دوبارہ دیکھنے گیا وہ بڑی حد تک صحت یاب ہو چکا تھا، درد و تکلیف بالکل جاتی رہی تھی۔ بس کمزوری تھی لیکن اس کے باوجود اس نے اب تک کچھ نہیں کھایا تھا۔ وہ کہتا تھا کہ مجھے بھوک لگے تو میں کھاؤں۔ بس کبھی کبھی تھوڑا سا پانی پیتا تھا۔ ٹھیک آٹھ روز کے بعد اس نے کچھ کھانے کو مانگا۔ میں نے اُسے مکھن نکلا ہوا دوڑ پلوادیا تین چار روز تک وہ بھی دودھ پیتا رہا۔ اس کے بعد رفتہ رفتہ دوسری ہلکی غذائیں کھانے لگا۔ یہاں تک کہ پندرہ روز کے اندر وہ بالکل تندرست ہو گیا۔ پندرہویں روز تیسری مرتبہ جب میں اُسے دیکھنے گیا تو اس روز ڈاکٹر صاحب سے ملاقات ہو گئی۔ دوران گفتگو میں مجھ سے کہنے لگے، ”کیا یہ مریض بغیر پریش کے صحت یاب ہو گیا اور اب کبھی زائدہ اسے تکلیف نہیں دے گا۔“

”جی نہیں ان کا زائدہ اب کبھی نہیں ستائے گا“ میں نے جواب دیا۔

”اچھا تو کیا اس خوف ناک مرض کا بس یہی علاج تھا جو آپ نے کیا یا آپ نے بعد میں مریض کو کچھ دوائیں بھی کھلائی ہیں؟ میں حیران ہوں کہ اس قدر بڑھا ہوا مرض محض دو تین گھنٹے کے اندر اندر کس طرح قابو میں آ گیا۔“ حکیم صاحب! زائدہ عور کے ریسپر کے بعد مریض کو ایک اور نہایت خوف ناک مرض لاحق ہو گیا جس کی وجہ سے وہ نیلا پڑ رہا تھا اور مرنے کے قریب پہنچ گیا تھا۔ اس مرض کو ہماری ڈاکٹری اصطلاحوں میں پیری ٹونامائیٹس (Peritonitis) کہتے ہیں۔ اس کے بعد تو مریض اٹھ ہی جاتا ہے۔ آپ نے ایسی کیا دوا دیدی کہ مریض کی حالت گہرے کے بجائے درست ہوئی چلی گئی؟

میں نے کہا ڈاکٹر صاحب! آپ لوگ بھی تک اس غلط فہمی میں مبتلا ہیں کہ جب زائدہ عور دراکر بھٹ جاتا

ہو تو اس کے بھی مشمولات

سے جو شکم کی جھلی یعنی عشاءے مسلی میں سوزش ہو کر تمام جسم مسموم ہو جاتا ہے۔ اس جھلی کو آپ کے ہاں پری ٹونیم دبا کر دیکھ کر دیکھتے ہیں اور اس جھلی میں سوزش درم پیدا ہو جانے کو پری ٹونامی ٹس کے شاندار نام سے یاد کرتے ہیں۔ بس یہی بات ہی کچھ اور ہے۔ "جی ہاں بالکل یہی بات ہے" ڈاکٹر نے سر ہلاتے ہوئے کہا۔ اور میں جانتا چاہتا ہوں کہ آپ نے اس خطرناک صورت حال پر کس طرح قابو پایا۔ حکیم صاحب واقعہ یہ ہے کہ آپ نے مجھے حیرت میں ڈال دیا ہے۔ اگر یہ سب کچھ میری اپنی آنکھوں کے سامنے نہ ہوا ہوتا تو میں ہرگز یقین نہ کرتا۔ میں زائدہ امور کے بہت سے اپریشنوں میں دو دگر کی حیثیت سے شریک ہوا ہوں اس نوبت پر پہنچنے کے بعد تو بہت ہی کم ریس جانبر ہو سکے ہیں اکثر حالات میں تو سرجن اپریشن تک کہے سو قدر دیتا ہے۔

"بات یہ ہے ڈاکٹر صاحب، کہ مریض کی حالت خطر ناک ہوئے میں نوشہ کی گنجائش ہی نہیں اسے تو آپ نے بھی دیکھا تھا اور میں نے بھی۔ لیکن آپ لوگ اسے پری ٹونامی ٹس سمجھ رہے تھے اور میں اس طرف سے بالکل بے فکر تھا۔ مجھے یقین تھا کہ زائدہ کے کھچٹ جانے کے بعد جو شکم میں جس مقام کو بھی اس کا سخی مادہ مس کرے گا طبیعت اس کے چاروں طرف نیچوں اور بانٹوں کا ایسا جال بن دیتی ہے کہ اس کا تقریباً مقامی ہو کر رہ جاتا ہے جس کا اگر مجموعہ طریق پر علاج کیا جائے اور جسم میں سے سمیت کے اثرات کو بالکل ختم کر دیا جائے تو مقامی تعدیہ خود بخود ختم ہو کر رہ جاتا ہے میں نے اسی طریقہ کے تحت علاج کیا تھا۔ آئے ہی تو لون میں جو فضلہ مٹ رہا تھا اس کا فوری احسار کیا کہ اسی کی موجودگی سے تو تمام جسم مسموم ہو رہا تھا اور قوت حیات رفتہ رفتہ کم سے کم تر ہوتی جا رہی تھی آپ نے دیکھا کہ پہلے ہی انہما کے بعد سے مریض کی حالت بہتر ہوتی شروع ہو گئی تھی اور جب تین مرتبہ انہما دیے سے تو لون تقریباً بالکل صاف ہو گئی تو مریض کے چہرے اور جسم پر سے آئنا ریمیت دور ہوئے شروع ہو گئے اور کھوڑی دیر میں جسم کی نیلا مہٹ جاتی رہی۔ میں نے تو طبیعت کو تقویت پہنچانے کے علاوہ کوئی دوسرا علاج ہی نہیں کیا۔ اور اس کا بنیادی طریقہ یہ ہے کہ سب سے پہلے خرابی و فساد کا اصل منبع دریافت کر کے اس کا وہیں سدباب کر دیا جائے۔ میرے علاج کی اساس صرف اسی ہول پر ہے۔ اب تک

میں نے اس بیماری کے جتنے مریضوں کا علاج کیا ہے ان میں سے ایک بھی صلتح نہیں ہوا میرے اپنے چھوٹے بھائی کا کبیر بھی ان ہی میں شامل ہے اور خود مجھ پر بھی اس تکلیف کا ابتدائی حملہ ہو چکا ہے۔ میرے چھوٹے بھائی کو تو اس عارضہ نے دو تین سال تک گھیرے رکھا۔ ان کا کبیر نسبتاً زیادہ تکلیف دہ ثابت ہوا۔ باوجود انہما کے ذریعہ روزانہ قیون صاف کرنے اور غذائی باقاعدگیوں کا پورا پورا اہتمام کرنے کے ان کا زائدہ اس قدر سرسبز و شاداب رہا ہوا تھا کہ اگر بے احتیاطی سے کبھی جھٹکا لگ جاتا تو کئی کئی روز تک اس میں دکھن ہوتی تھی۔ اس کا ایک علاج تو مصنوعی طور پر اپریشن کر کے زائدہ کو کاٹ کر پھینک دینا تھا اور دوسرا علاج یہ تھا کہ ہم اس وقت تک ٹھہرے رہیں جب تک قدرت اس میں کوئی کچھڑے وغیرہ کی صورت پیدا کر کے زائدہ امور کے درمیانی منفذ کو بند نہ کر دے تاکہ زائدہ میں اتقاق درپچر ہو جائے یا پھر ڈاکھوٹ کر اس کا سارا مواد یکسٹم ہی کی راہ سے قیون میں آجائے اور مقعد کی راہ سے خارج ہو جائے اس قدرتی علاج کے لیے ہمارے پاس سوائے اشتہار کے اور کوئی دوسرا اختیار نہیں تھا۔ چنانچہ میں نے ہرگزیت پر اشتہار ہی کو مناسب سمجھا۔ لیکن اس وقت تک تقریباً روزانہ قیون کو انہما کے ذریعہ صاف کرنے اور غذائی پرمیز کا اہتمام نہایت باقاعدگی سے کیا گیا۔ آخر وہ دن آ ہی پہنچا جس کا اس قدر بے تابی سے انتظار تھا۔ ستمبر سنہ ۱۹۳۳ء کی ایک شب کو دو بجے کے قریب میرے بھائی کے زائدہ امور میں بہت شدید درد ہوا۔ اس کے ساتھ ہی بخار اور امتلائی کیفیت بھی شروع ہو گئی۔ سوچا دو دم لے کر تقریباً پورے پیٹ کا تھنی تیزی سے احاطہ کر لیا تھا کہ قیون کو انہما کے ذریعہ صاف کرنا تقریباً ناممکن ہو گیا غالباً ۴۸ گھنٹے تک وہ اسی طرح ابھی بے آب کی طرح ٹرپتے رہے۔ تمام گھروں کے پریشان ہو گئے اور یہ کہہ اٹھے کہ اگر اپریشن ضروری ہے تو اس وقت متاثر سے کام نہ لیا جائے۔ لیکن میں اور میرا سہارا بھائی اپنے ارادہ پر جمے رہے۔ کسی نہ کسی طرح انہما بھی دیا اور زائدہ امور کے مقام پر آکس بیگ بھی برابر رکھوا رہے۔ لیکن سکون نہیں ہوا۔ میری والدہ نے تو میرے علم کے بغیر ایک نہایت ہوشیار ڈاکٹر کو بلوا بھیجا میں نے انھیں اپنی والدہ کی خاطر سے اپنے بھائی کو دکھا دیا لیکن علاج اپنا ہی کیا۔ ان بے چاروں نے جب دیکھا کہ یہ اپریشن کرانے والے لوگوں میں سے نہیں ہیں تو میری والدہ دیگر رشتہ داروں

کامشروہ اتنی سہل انگاری وغیرہ دارنہ انداز میں نہیں دینا چاہیے۔

میں مکان واپس آیا۔ تو مجھے ایک دعوت نامہ ملا جو ایک دوست ڈاکٹر کی جانب سے تھا۔ آئندہ اتوار کی شام کوہ بجے چار پر بلایا تھا۔ ڈاکٹر صاحب بڑے سوشل قسم کے آدمی تھے ان کے ہاں مہینہ بھر میں ایک دو مرتبہ ضرور کوئی نہ کوئی اجتماع ہوتا تھا۔ غیر میں نے جانے کا فیصلہ کر لیا اور اتوار کے روز شریک دعوت بھی ہو اس میں شریک چار پانچ ڈاکٹروں سے میری ذاتی ملاقات بھی تھی سب کسب اچھی طرح پیش آئے۔ ادھر ادھر کی تفریحی باتیں ہوتی رہیں۔ اثنائے گفتگو میں ایک ڈاکٹر نے جو محض فریٹین تھے، مجھ کو دریافت کیا، حکیم صاحب ہم لے سنا ہے کہ آپ سرجری کے تحت خلاف ہیں۔ زائدہ اعور تک کا علاج جس میں ہمارے ہاں پریش نہایت ضروری سمجھا جاتا ہے آپ بغیر اپریشن نہایت کامیابی کے ساتھ کرتے ہیں؟ کیا یہ صحیح ہے؟ اس کے جواب میں میں نے زائدہ اعور کی فعلیت و علاج کی تفصیلات پر بحث کی اور بتایا کہ اس علاج سے بچے ہوئے کیس تک سنور گئے ہیں۔

”میں نفس اپریشن کے تو خلاف نہیں ہوں میں نے سلسلہ کلام جاری رکھتے ہوئے کہا اور نہ مجھے اپریشن سے چڑ ہے۔ بھڑی بہت سرجری میں نے خود بھی سیکھی ہے۔ لیکن میرے نزدیک اس فن کا دائرہ عمل محدود نہیں ہے کہ سرجن صاحب نے جس مرض میں چاہا چا تو سنبھال لیا۔ اس کا صحیح صحیح دائرہ عمل کافی محدود ہے۔ میں سمجھتا ہوں ناگہانی حوادث کی صورت میں زخموں کو درست و مندرجہ کر کے اور جسمانی بدنامیوں کی اصلاح کرنے میں بلاشبہ اس فن سے ہمیں مدد لینا چاہیے کہ اس میں سرجن کو وہ حصہ جسم نظر آ رہا ہے جہاں اسے اپنے جاتو کا استعمال کرنا ہے۔ میں اس کی حد بندی اسی دائرہ میں کرتا ہوں اور اس سے متجاوز ہونے کو فن طبیب سخت ظلم سمجھتا ہوں۔ معاف کیجئے میری صاف گوئی ممکن ہے آپ لوگوں کے لیے باعث تکلیف ہو۔“

”نہیں نہیں آپ بلا تکلف جو کچھ کہنا چاہتے ہیں کہو“ سب نے ایک زبان ہو کر کہا، ”ہم آپ کی تنقید نہایت صبر کے ساتھ سنیں گے۔ ہم اصل میں آپ کو اپنا ہی سمجھتے ہیں۔ غیر نہیں سمجھتے جس بات کو ہم صحیح پائیں گے تسلیم کریں گے اور جسے

کو بتایا کہ اس وقت اپریشن کے علاوہ جو کچھ علاج کیا جا رہا ہے وہ غلط نہیں ہے۔ اب مریض کو ہم گھٹنے تکلیف اٹھاتے ہوئے ہو گئے ہیں۔ اگر اس علاج سے دو تین گھنٹہ میں سکون نہ ہو تو پھر اپریشن کر لیا جائے۔ میری والدہ نے ڈاکٹر صاحب کو بھی نہیں جانے دیا اور وہ بھی میرے ساتھ مریض کے کمرے ہی میں رہے۔ میری والدہ کا خیال یہ تھا کہ اگر دو گھنٹہ بعد تکلیف کم نہ ہوئی تو فوراً اسپتال لے جا کر اپریشن کرادیں گی۔ چنانچہ انھوں نے مجھے الٹی میٹم دے دیا تھا کہ دو گھنٹے بعد میں تمھاری بات ہو، ورنہ میں باؤں کی میں خاموش تھا۔ اور دل ہی دل میں سوچ رہا تھا کہ اب تکلیف کو ختم ہو جانا چاہیے۔ کچھ ٹھوڑی سی تشویش مجھے بھی ہو گئی تھی۔ لیکن میرے بھائی کی حالت بظاہر ٹھیک معلوم ہوتی تھی جسم میں سمیت کا اثر بھی نہیں تھا۔ انھیں بھی سمجھ گئی کہ اس درد کا ایک غول دورہ تھا جس نے پریشان کر دیا تھا اس بچہ رہا تھا کہ یہ آخری دورہ ہے اس کے بعد پھر یہ دورہ کبھی جس ہونا یا ہے۔ مینا بچی ہو اور پورے ۲۰ گھنٹہ کے بعد رات کو اسی وقت اس وقت درد شروع ہوا تھا ایک مرتبہ ہی مریض کو نیم معمول سکون نسوس ہوا اور وہ ۱۰ منٹ کے اندر اندر نہایت گہری نیند سو گیا۔ اس کے بعد میری والدہ صاحبہ نے ڈاکٹر صاحب سے اپنا اطمینان کرایا۔ انھوں نے کہا کہ مریض کو واقعی سکون ہو گیا ہے۔ وہ اس اطمینان سے کبھی سو ہی نہیں سکتا تھا۔ گھنٹہ بعد جب وہ سو کر اٹھے تو ان کے زائدہ میں کوئی تکلیف تھی، امتلائی کیفیت و بخار تھا۔ چہرے پر بھی تازگی کے آثار تھے۔ البتہ جبکہ بالکل۔ تھی۔ معاف م زائدہ کو دیا یا تو تکلیف امتلائی کیفیت پھر لوٹ آئی اس سے اندازہ ہوا کہ ہر چند زائدہ میں جو مواد جمع تھا وہ سب کا سب نکل چکا ہے لیکن ابھی تک وہ مقام متاثر ہے جو یہ تکلیف کا احساس باقی ہے۔ تین دن بعد تو مقام زائدہ کو دبانے سے تکلیف نہیں ہوئی اور تو لون کی حرکت دوبارہ بھی اس قدر صحیح حالت پر آگئی کہ میرے بھائی کو مصنوعی ذریعہ اختیار کیے بغیر اب روزانہ دو مرتبہ اجابت ہونے لگی۔“

ڈاکٹر صاحب نے میری یہ ساری تقریر نہایت دل چسپی سے سنی اور رخصت ہوتے ہوئے مجھ سے کہا، ”آپ نے تو واقعی اپریشن کو قطعی غیر ضروری ثابت کر دیا۔ ہم کبھی ذرا محتاط ہونا چاہیے۔ پریش کے اپریشن

یہاں دالے اس کے باوجود بھی مدتوں اس کی تقلید کی جلتے ہیں
”آپ کا خیال ہے کہ زائدہ اعور کے علاوہ اور جو اپریشن
ہوتے ہیں وہ بھی غیر ضروری ہیں؟“ ان میں سے ایک ڈاکٹر نے
پوچھا،

”ڈاکٹر صاحب میں نے تو اپنا نقطہ نظر کافی وضاحت
سے بیان کر دیا ہے۔ ہاں مجھے یہ کہنے میں ذرا بھی باک نہیں
کہ سینکڑوں اپریشن قطعی طور پر غیر ضروری ہیں۔ ان مریضوں کا
بالکل سیدھے سادے طریق پر علاج کیا جائے تو وہ بلا اپریشن
تھیک ہو سکتے ہیں۔ جو اصول علاج درم زائدہ اعور کے لیے
ہیں وہی جسم کی ہر اندرونی بیماری میں یکساں طور پر منطبق ہوتے
ہیں۔ ذرا غور فرمائیے اگر آپ صہل اسباب بیماری کو برقرار
رہیں اور اندرون جسم میں جو جو حصہ ان اسباب کے قائم رہنے
کی وجہ سے متاثر و خراب ہوتا جائے اسے بذریعہ اپریشن قطع
کرتے جائیں تو اس سے آپ کس نتیجہ پر پہنچیں گے۔ کیا کسی
چابک دست سرجن کی ہنرمندی و فن کاری اسباب مرض کا بھی
اصلاح کر دے گی؟ میرے محترم دوستو! اگر آپ اسے اس نقطہ
نظر سے دیکھیں گے تو آپ بھی اپنے آپ کو میری تابید پر مجبور
پائیں گے!

”اب مثلاً زائدہ اعور ہی کے اپریشن کو بے بسی۔ پنڈکس
کو کاٹ کر بھیک دینے سے دردی وہ تکلیف بوجے شک جاتی
ہے گی، لیکن کیا اس اپریشن کے بعد کے اثرات مریض کا چھپا
تھجوڑ دیں گے؟ قبض اور آنتوں کا نزلہ تو قریب قریب دائمی
صورت اختیار کر لیتا ہے۔ اس کے علاوہ آپ لوگوں نے
سرجری کا مطالعہ کیا ہے اس لیے اس بات سے بخوبی واقف
ہوں گے کہ ایک مرتبہ جب شکم کی دیواریں قطع کر دی جاتی ہیں
اور اندرونی ساختوں کو ہوا یا ہاتھ چھو دیتا ہے تو یہ گویا ان
اعضا کے لیے قدرت کے نزدیک ایک خطرہ کی صورت ہے
جس کے خلاف وہ فوراً یہ بند و بست کرتی ہے کہ پیٹ کی
دیواریں میں ان اعضا کے سجاد و محافظت کے لیے نیتھوں اور
بانتوں کی غیر معمولی پیداوار شروع ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے
معدہ جگر اور آنتوں کے اعمال و افعال میں رکاوٹ ہونے
لگتی ہے اور اس کے اثر سے پورا نظام مضرت ہوتا ہے۔
ابھی کچھ سال ہوئے ایک انگریزی اخبار میں ایک جوان عورت
کا کیس دیکھنے میں آیا۔ اسے پیٹ کا اپریشن آٹھ مرتبہ ہو چکا تھا
اور اس کے بعد سات اپریشن اس غرض کے لیے ہوئے تھے

ہم غلط سمجھیں گے اس پر ہم بھی بلا تکلف تنقید کر دیں گے آپ
اپنا سلسلہ کلام جاری رکھیے“

”ہاں تو میں یہ عرض کر رہا تھا کہ اگر ہم اس فن کو اس
کی صحیح حدود میں رہتے دیتے تو کوئی مضائقہ نہ تھا لیکن نہیں
جب ہم نے اسے سیکھا اور ۵-۱۵ اور ۶-۶ سال اپنی زندگی کے
اس فن کی تحصیل میں صرف کیے تو ہم نے باہر نظر آنے والے
پھوڑوں اور زخموں ہی پر اپریشن کرنے پر اکتفا نہیں کیا، بلکہ
سیلے اور پیٹ کی اندھیری کو ٹھہری میں بھی چاقو جلانے شروع
کر دیئے۔ ہم نے اس میں تو بے شک مہارت پیدا کر لی کہ پیٹ
چاک کر کے اسے دوبارہ اسی طرح سی دیں کہ مریض اس وجہ سے
کہتے کہ مریض، لیکن اس کا خیال نہیں کیا کہ اس کی واقعی ضرورت
بھی ہے یا نہیں۔ مجھے ایسا محسوس ہوتا ہے کہ وقتی زیادہ مدت
اپریشن میں بڑھتی گئی، اندرونی تکلیف میں پیٹ دکھوں، مگر اعضا
کو دیکھنے کا شوق بھی بڑھنا گیا۔ اور جب مریضوں نے دیکھا کہ ب
بڑے سے بڑا اپریشن بھی احساس تکلیف کے بغیر انجام پا سکتا ہو
تو انھیں بھی شوق ہوا اور وہ بھی بڑی فیسیں دے کر سرجن کے
ذرا سے اشارے پر خود کو اپریشن کے لیے پیش کرنے لگے۔ اس
ڈاکٹر کو اپنی قابلیت کی نمائش کے لیے بے وقوف ملتے ہیں کہ مریض
مرحوب ہو جاتا ہے اور زیادہ سے زیادہ فیس دے کر بھی ہی سمجھتا
ہے کہ ڈاکٹر نے بڑی محنت اٹھائی ہے اور اس کے معاوضہ فیس
جو کچھ دیا گیا ہے اس محنت و ذمہ داری کے مقابلے میں بہت
کم ہے جو اس نے مریض کے لیے اپنے سر پہ ہے۔ چنانچہ اس کا
نتیجہ ہوتا ہے کہ مریض بیماری جاری و جود دائمی علاج سے آسانی
دور نہ ہو سکے اس کے متعلق قیاسات کو گھوٹے دوڑا کر پیٹ یا آنتوں
میں ایسے عوارض کی موجودگی کا تصور قائم کر لیا جاتا ہے جن کے
لیے اپریشن ضروری ہے۔ یہ غلطی اب اس قدر عام ہو گئی ہے کہ لوگ
اسے سرے سے غلطی ہی نہیں سمجھتے اور نہ کسی دوسرے کی مجال کہ
اس اجتماعی غلطی کے خلاف آواز بلند کر سکے۔ ہم ہندوستانی
تو آزاد ممالک کے باشندوں سے بھی گئے گزرتے ہیں۔ یورپ
میں تو خیر کوئی مذکورہ دھندہ ایسا پیدا ہو جاتا ہے کہ شخصیتوں کو
قطع نظر اجتماعی غلطیوں پر تنقید کر کر رہتا ہے۔ لیکن ہمارے
یہ یہ کہ فرد ہی ہو گیا ہے کہ ہم اپنی عقل و فکر سے کوئی کام
نہ لیں اور جو نظریہ یورپ و امریکا سے آجائے اسے آنکھ بند
کر کے قبول کر لیں، بلکہ بسا اوقات تو ایسا ہوتا ہے کہ یورپ
والوں نے ایک طریقہ کو غیر مفید پایا اور اسے چھوڑ دیا لیکن

اور جب مرجن مریض کے لواجی و سرسنتوں سے یہ لکھو لیتا کہ موت ہو جانے کی صورت میں مرجن ذمہ دار نہیں ہے تو بس وہ یہ سمجھ لیتا ہے کہ اب اس کا وقت آن پہنچا ہے جو ڈاکٹر نے بھی ذمہ داری لینے سے انکار کر دیا۔

میری بات ختم ہونے پر ایک ڈاکٹر صاحب نے کہا ”جہاں تک نظری حیثیت سے سمجھنے کا تعلق ہو آپ کا استدلال بہت قوی ہے۔ اور یہ بات سمجھ میں بھی آتی جو اب آزمائے کی بات ہے۔“

”جی ہاں، ضرور آزمائے“ میں نے جواب دیا ”پریش کو آزما کر دیکھ لیا۔ اس کی خوابیاں بھی اس وقت ہمارے سامنے ہیں۔ اس طریقہ علاج کو آپ نے نہیں آزمایا کہ اس کو اس کے متعلق آپ اس وقت تک کچھ نہیں کہہ سکتے، جب تک آزمائے لیں۔“

اس اثنا میں مغرب کا وقت ہو گیا تھا، چار کا سلسلہ بھی ختم ہو چکا تھا اور گفتگو بھی کافی وقت لے چکی تھی میں نے اجازت چاہی۔ تمام ڈاکٹر سمجھ سے فروا فرمائے اور میں وہاں سے رخصت ہو کر گھر آ گیا۔

اتوار کو حسب معمول مشرکریں آئے تو میں نے اس دعوت کا ذکر کیا۔ جو کچھ وہاں گفتگو ہوئی تھی وہ سب کہہ سنائی۔ انھوں نے بڑی دلچسپی سے سنا، کہنے لگے ”یہ سب کچھ ٹھیک ہے جس آپ کے طریقہ علاج کو سمجھ گیا۔ لیکن میں زائدہ اعور کے مریض کو کس طرح پچانوں کچھ ایسی علامتیں بتائیے کہ میں تشخیص کر سکوں۔“

میں نے کہا ”یہ تو کچھ بھی مشکل نہیں ہے۔ آپ پیٹ میں درد ہونے کے سلسلہ میں سمجھ لیجئے کہ زائدہ اعور صحت اثر ہو سکتا ہے چنانچہ سب سے پہلے اسی کا اطمینان کر لیجئے کہ مریض کے کہیں زائدہ اعور میں تو درد نہیں ہو رہا ہے اس معاملہ کا طریقہ یہ ہے نالت سے کہہ لے کی دائیں ہڈی تک ایک سیمٹ پر بیٹھیں اور اس لائن کے مرکزی نقطہ سے ایک انچ نیچے کی طرف انگلیوں سے ذرا زور سے دبائیے۔ اگر اس حرکت دبانے سے تکلیف میں اضافہ نہیں ہوتا اور ان انگلیوں سے دباؤ کی وجہ سے کسی قسم کی کوئی دھن نہیں ہوتی تو سمجھ لیجئے کہ زائدہ اعور میں کوئی تکلیف نہیں ہے۔ لیکن اگر زائدہ اعور میں تکلیف ہے تو وہ دبانے سے بہت زیادہ بڑھ جائی۔ یہ معلوم ہوتے ہی ایما کے ذریعہ قولون کو صحت کرانا شروع کرنا چاہیے۔“

کہ پیٹ میں بولنیوں اور باتوں کی غیر معمولی پیداوار ہوتی جا رہی تھی انھیں صاف کیا جائے۔ اس خالوں کے اعصاب تباہ ہو چکے تھے اور آٹھ مرتبہ اپریشن کے بعد بھی اس کے پیٹ کا خیال تھا کہ اندر سے نیچوں کی غیر معمولی پیداوار سے بھر پڑا نکلتا اور پھر کے مانند سخت ہو رہا تھا۔ مریضہ کی عمر ۲۰ سال سے زائد نہ تھی۔ اپریشن سے پہلے وہ نہایت تن درست و خوش وستی تھی۔ ایک مرتبہ زائدہ اعور میں تکلیف ہوئی۔ ڈاکٹروں نے فوراً اپریشن تجویز کیا اور اس کے زائدہ کو کاٹ بیٹھکا۔ اس کے بعد اپریشن کراتے کراتے اس کے خاوند کا دیوال بکھل گیا اور گھر کی زندگی علیحدہ تباہ ہوئی۔ اگر اس کیس کا علاج بلا پریش کر دیا جاتا تو اس کی عورت کی صحت تباہ ہوتی اور نہ خاوند ہی کا اس قدر کثیر ترسیر صرف ہوتا کہ اس کے بعد وہ ایک ایک بیہ کو محتاج ہو جاتا۔ امریکا کی میٹر وپولٹن لائف انشورنس کمپنی نے اعداد و شمار کے ذریعہ بیلک کی توجہ اس طرف مبذول کرانی کہ کہ انتہا زائدہ اعور کی وجہ سے اموات کی تعداد ہر سال بڑھتی جا رہی ہے۔ اعداد و شمار کے دیکھنے سے یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ اس بیماری میں مبتلا ہو کر جتنے مریض کام آئے ان میں سے تمام کے تمام وہ کتنے جن کا پہلے اسی مرض کا اپریشن ہو چکا تھا۔

”جب حال یہ ہے تو پھر میری یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ زائدہ اعور، بلکہ اندرونی عوارض کے علاج میں اٹھا دھند پریش کا مشورہ کمبوں دینے میں کیا اس سے یہ ثابت نہیں ہوتا کہ ہم انسانیت کی خدمت کے نام پر محض اپنی سیٹ کی خدمت چاہتے ہیں؟ میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ اپنی ہی سائنس میں جہاں آپ لوگ تقریباً سوئی صدی اپریشن ضروری سمجھتے ہیں مریض بلا پریش صحت یاب ہو جائے گا۔ خواہ کیسا ہی کیس ہو اسبیدہ سادہ ہو یا الجھا ہوا ہو جس میں زائدہ اعور پھٹ چکا ہو۔ میں سمجھتا ہوں کہ مریض سے تو کون لوگ، ہمارا ہمارا سے ذریعہ صاف کر دیا جائے اور تمام ہضم کو کچھ حصہ کھل کر کام سے دیا جائے اور زائدہ اعور کے مقام پر ٹرس بیک رکھ دیا جائے اور مریض کو اس بات کا یقین دلادیا جائے کہ یہ مرض بیلک نہیں ہے تو کوئی وجہ نہیں کہ مریض بہت جلد صحت یاب نہ ہو جائے مشکل تو یہ ہے کہ آپ تو کون نے اس مرض کے سلسلہ میں مریضوں کو اس درجہ ذرا دیا ہے کہ جہاں کسی مریض کو یہ معلوم ہوا کہ اسے یہ شکایت شروع ہوئی ہے اسی جان تو اس کی نفس اس خوف سے نکل جاتی ہے کہ اس میں اپریشن ہو گا۔ پیٹ کھولا جائیگا

آواز سے علاج

قد مائے چند راگوں اور راگینیوں کو بعض امراض کا علاج قرار دیا ہے۔ اس عہد بار سے علاج بالہوت کوئی نئی چیز نہیں ہے اور کم از کم اس حقیقت پر تو تمام طباطفق ہیں کہ چونکہ موسیقی انسانی قلب و دماغ پر براہ راست اثر ڈالتی ہے، اس لیے صحت و مرض کی مختلف حالتوں میں اس کے نتائج سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ مگر جب سے جدید سائنس نے آواز کی لہروں اور ریڈیائی برقی موجوں کے متعلق نئی نئی معلومات پیش کی ہیں آواز کے ذریعہ علاج کا ایک نیا دروازہ کھل گیا ہے۔ سردست اس کا تعین مشکل ہے۔ مگر حکما کا خیال ہے کہ ایک روز ایسا آئے گا جب نشتر کے بغیر صرف آواز کی لہروں کے ذریعہ دماغ کا آپریشن کیا جاسکے گا۔ اب بھی آواز کے ذریعہ آپ یہ کام انجام دے سکتے ہیں:-

(۱) پانی کے ساتھ تیل کی آمیزش کر سکتے ہیں۔

(۲) پھیل مار سکتے ہیں۔

(۳) آب دوز کشی کا پتہ لگا سکتے ہیں۔

(۴) دودھ کو جراثیم سے پاک کر سکتے ہیں اور دودھ کی مختلف قسموں کو تجانس اور ہرنگ بنا سکتے ہیں۔

(۵) کسی کی ناک کو اس طرح مجروح کر سکتے ہیں کہ اندر سے خون خارج ہونے لگے۔

(۶) بیماریوں کے جراثیم کو ہلاک کر سکتے ہیں۔

(۷) خرگوش یا کبوتر کو مفلوج کر سکتے ہیں۔

(۸) مصنوعی بخار پیدا کر سکتے ہیں۔

(۹) ایلو منیم میں سیسہ کی آمیزش کر سکتے ہیں۔

(۱۰) گہرے دھوکے کو دور کر سکتے ہیں۔

آواز کی ان سحرانہ کرشمہ ساز یوں کو جاننے کے بعد آپ اس مضمون کا مطالعہ فرمائیں۔

نکال دیجیے۔ کیوں کہ چمکا ڈریں اندھی نہیں ہوتیں۔ وہ پوری تاریکی میں ظلم کے ایک بڑے نگار خانہ کے اندر جہاں مناظر کے میسوں سیٹ لگے ہوئے ہوں اور بے شمار اونچے نیچے سامان پھیلے ہوئے ہوں، اس صفائی سے ادھر ادھر پر آواز کر سکتی ہیں کہ ان کے بازو کسی سے نہ ٹکرائیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ وہ ہمہ دم سماعت کی سطح سے باہر آواز کی لہر پر خارج کرتی رہتی ہیں اور جب یہ لہریں دوسری چیزوں سے ٹکراتی ہیں تو ان کی بازگشت کو وہ فوراً محسوس کر لیتی ہیں اور اپنا راستہ معلوم کر لیتی ہیں۔

الغرض آواز کے کرشمے جبرت انگیز ہیں۔ پیرس کے مشہور قدیم کلیسا "لوٹروم" کی مثال ملاحظہ فرمائیے۔ اگر

ہم آوازوں میں ہر وقت گھرے ہوئے ہیں۔ ہمارے چاروں طرف آواز ہی آواز ہے۔ لیکن سب سے زیادہ مؤثر اور جادو طراز وہ آوازیں ہیں جنہیں ہم نہیں سنتے۔ آپ ان کو بہت تیز یا شدت دلی یا فوجی آوازیں کہہ سکتے ہیں جن کی ارتعاشی حرکتوں کی تعداد سو ہزار فی سیکنڈ سے زیادہ ہوتی ہے۔ انسانی کان ان کی سماعت سے محروم ہیں جس طرح وہ سولہ ارتعاش فی سیکنڈ سے کم کی تختی آواز نہیں سن سکتے۔ جیسا کہ معلوم ہے چمکا دوڑیں اپنی فوق الصوتی یعنی سماعت کی انتہائی زود چمکی کی قوت سے اندھیرے میں بہت بہت دور تک اڑتی پھرتی ہیں۔ آپ کہتے ہوئے آواز سے ہیں کہ چمکا ڈریں اندھی ہوتی ہیں، اب اس خیال کو اپنے دل سے

مچھلیوں پر استعمال کیا جھوٹے سے شیشے کے حوض میں رکھی گئی تھیں۔ اور ان کی غیر سموع بہروں کا پہلا اثر یہ ہوا کہ شیشے کا حوض ہی لوگوں کی نگاہوں سے غائب ہو گیا اور ایسا معلوم ہونے لگا جیسے مچھلیاں ہوائیں تیر رہی ہوں اور دوسرا اثر یہ ہوا کہ مچھلیاں منفلوج ہو ہو کر مرنے لگیں۔ یہاں تک کہ فونی آواز کی بہروں کے محلوں نے تمام مچھلیوں کو ہلاک کر دیا اور مچھلیوں کا ذخیرہ ہی ختم ہو گیا۔

جب تک کہ یہ ہر طور کا میاب ثابت ہوا تو سانس
دلوں کو امراض کی روک تھام میں ترقی کی ایک نئی راہ دکھائی
دینے لگی۔ ران کے دلیں یہ سوال پیدا ہوا کہ اگر نفی آوازوں کو
رتعاش سے پھیلیاں مرگتی ہیں تو چراغ میں کیوں نہیں مر سکتے؟
چنانچہ انھوں نے تجربات شروع کر دیے اور کامیابی بھی حاصل
کی۔ کیلی فورنیا یونیورسٹی کے ماہرین سانس نے آواز کی بہروں
کے ذریعہ ان چراغ کو ہلاک کرنے میں خاطر خواہ کامیابی حاصل
کر لی ہے جنہیں "اسٹیفی ریڈکس" کہتے ہیں۔ اور جو چھوٹے
پھنیاں پیدا کرتے ہیں اور غذائی چیزوں کو مسموم بناتے ہیں۔
اسی ذریعہ سے دودھ کے چراغ میں بھی ہلاک کیے
جائے گئے ہیں۔ اور دودھ کا کاروبار کرنے والی کمپنیوں نے
یہ معلوم کر لیا ہے کہ اگر نفی آوازوں کے ارتعاش کو دودھ میں
سے گزاردیا جائے تو نصف جی سکند میں دودھ "پاچھا" نہ
ہو جاتا ہے۔ یعنی اس کے سالم حراجم جاتے ہیں۔ دودھ کو
بدلیع حرارت "پاچھا" نہ کرنے میں نصف گھنٹے سے پانچ
دھرت تک کا وقت سہرت ہوتا ہے مگر اس بعد بدلیع پتے پر
آوازوں کی شدید ارتعاش خورانی چراغ میں ہلاک کر دیتا ہے۔ عام
سی طرح دودھ اور کریم کو بھی ایک بان نہ یا سکتا ہے۔ عام
طور پر دودھ میں رن کے گول گول دانے ہوتے ہیں، لیکن
آواز کی بہر میں ان دلوں کو توڑ کر دودھ سے اس قدر ملا دیتی ہے
کہ پورا دودھ گلاس و دھنگ ہو جاتا ہے۔ اسی ذریعہ سے
محملین کا دھاپس کھٹنے والے دودھ بھی ایک دوسرے سے
ملا کر محتاش بنائے جاسکتے ہیں۔

اب سہی خیال کو اگے بڑھا کر دوسری باتوں پر غور فرمائیے آپ فوراً معلوم کر لیں گے کہ آوازوں کی بہروں کے ذریعہ وہ چیزیں کس طرح باہر گر لہائی جاسکتی ہیں جواب تک ایک دوسرے سے الگ رہا کرتی تھیں۔ مثلاً پانی اور تیل سونا اور چاندی۔ نیسہ اور ایلومینیم وغیرہ۔ فوقی آوازیں

اس کلیسا کی عمارت نرم پتھر کے بجائے سخت پتھر یعنی گرانیٹ باسیلتی پتھر سے بنی ہوئی ہوئی تو صدیوں پہلے خواب و گھنٹوں کی صداؤں سے چرچور ہو گئی ہوئی۔ اس کلیسا کے گھنٹے آفاقی شہرت کے مالک ہیں اور یہ آواز کی اتنی شدید اور طاقت ور لہریں خارج کرتے ہیں کہ صرف نرم یا جاذبہ وار پتھر ہی ان کو برداشت کر سکتے ہیں۔ بہت سے سیکل جب ضد کر کے ان کے ان بجتے ہوئے گھنٹوں کے قریب جاتے ہیں تو کلیسا سے اس طرہ سے باہر آنے میں ان کی تکجبر بھوئی ہو جاتی ہے اور ناک سے خون جاری ہوتا ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ ان کی ناک کی حساس عروق شعریہ ان صداؤں کے ارتعاش سے ٹھٹ جاتی ہیں۔

ڈاکٹر سٹیون مونٹسرفرانس کے ایک مشہور ماہر طبیعیات میں اور فنی آوازوں کے بہت بڑے متفق اور عالم سمیر شہرت کے مالک ہیں انہوں نے آوازوں کے بہت سے حیرت انگیز اثبات اور عجوبے دریافت کیے ہیں۔ ان عجوبوں میں ایک "ساؤنڈ گنس" آواز کی بندوں سے جسے ڈاکٹر مونٹسرف نے ایک برقی آفریں آواز سے ایک مرد کے تین بلورین کنڈیوں تیل کے ایک چھوٹے سے ذخیرے اور بدستورگی سے آئینوں سے تیار کیا ہے۔ برقی آلہ بلورین کنڈیوں پر ایک کروڑ چسپہ کی سکیڈ ارتعاش پیدا کرتا ہے اور بلورین کنڈی اس ارتعاش کی تھیل کے ذریعہ من مٹل کرتے ہیں جہاں سے جہمی آئینے اس کو نصفائیں ایک طاقتور مرکز و رستہ کی شعاع و حرکت منکس کر دیتے ہیں۔ لیکن یہ شعاع غیر مرئی اور خاموش نہ ہوا اس "ساؤنڈ گنس" کے کل جس بجک کے ذریعے اس دوسرے سائنی ملک تعربات کی طرح پہلے پر شدہ رکھا گیا تھا۔ ڈاکٹر مونٹسرف نے ایک خرگوش کو کنڈی کے پھرے میں بہ کر کے ڈیڑھ سو گز کے فاصلے پر رکھا اور یا بج سیکند تک اس "ساؤنڈ گنس" سے فنی آواز کی لہریں اس جانور کی طرف نہ کرتے رہے نتیجہ یہ ہوا کہ خرگوش قطعاً مفلوج ہو گیا اور اس کے اعصاب حسی میں کوئی حس باقی نہ رہی۔ وہ بالکل سن اور بہ حرکت ہو گیا، جیسے وہ بھلا یک نہ رہا ہو۔

ڈاکٹر مسٹر حجب امر کا پہنچے تو ان سے کہا گیا کہ فوجی
اور کے حیرت انگیز اثرات اور ایسے ایجاد کردہ آلات کا منہا
نیو یارک کی "عالم گیر نمائش" میں کریں۔ وہاں انھوں نے
اپنی "سافوڈگن" کو خود کشوں کے بجائے سرخ اور سنہری

فوقی آوازوں کا ایک مستقبل یہ بھی ہے کہ ان سے گھر اور دعویٰ کو مٹانے کا کام لیا جائے گا۔ تجربات نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ جب ہوا پر فوقی آوازوں کا تیز اثر ڈالا جاتا ہے تو جبریتی ذرات ان میں آویزاں ہوتے ہیں وہ بھج ہو کر گر جاتے ہیں۔ صنعتی کاروبار میں آوازوں سے دھانوں کی جانچ عام طور پر جاری ہے۔ غور کیجیے کہ آواز کے ماہرین سکون کو کس تیزی سے پرکھ لیتے ہیں۔

ہمارے جذبات پر آوازوں کا جو اثر ہوتا ہے وہ سستی سے ظاہر ہے۔ ستار کا نل کش ترمز اور شیشے سے کسی چیز کو کھرچنے کی صدا حقیقتاً دونوں میں ہوا کا ارتعاش ہے۔ مگر ہم یردونوں کا اثر کتنا مختلف ہوتا ہے۔

مشہور مصنف جان ہرسی نے اپنے ایک ناول میں قصبہ اڈانوں کے ایک گھنٹے کا ذکر ان الفاظ میں کیا ہے: ”میرے خیال میں اس گھنٹے کی آواز ہی سب کچھ تھی۔ وہ قصبے کے لوگوں کو نکلین دلتی دیتی تھی بڑے اور غصہ در آدمیوں کو ڈانشتی تھی عزم گینوں کو مسرور سنا تھی اور جو لوگ ہستے تھے ان کے ساتھ تہقہہ لگاتی تھی۔ یہ صدا ہر شخص کے لیے مفید تھی۔“

فوقی آوازوں کے وہ اثرات جو روح پر ہوتے ہیں حیرت انگیز ہیں۔ ایک برقی اسٹیشن میں بارہ پروڈیسروں کے سامنے فوقی آواز کی شدید دھڑپ پیدا کرنے والے آلے کا جب مظاہرہ کیا گیا تو ایک پروڈیوسر تانا پریشان و سرا سیمہ ہوا کہ وہاں سے اٹھ کر بھاگ گیا جو لوگ نابینا ہوتے ہیں وہ معمولی اور فوقی آوازوں کو بہت تیزی سے محسوس کرتے ہیں۔ سائنس اب تھوڑی مدت میں نابینا لوگوں کو اس لائق کر دے گا کہ اندھی چمکا دڑوں کی طرح وہ سب دیکھنے لگیں۔

اطلاع!

جن حضرات کا نمبر خریداری ہو ان کا چندہ ختم ہو گیا ہے۔ ازراہ نوازش آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعہ منی آرڈر بھیج کر مننون فرمائیں۔

خیر اندیش، مینجر ہمدرد صحت، دہلی

ان چیزوں کے ”سلامت“ کو توڑ دیتی ہیں اور انھیں جوڑ چو کر کر ایک واحد مادہ میں متحد و مبدل کر دیتی ہیں۔

فوقی آواز کے تجربات سے اب کیمیائی خمیر کو جراثیم سے پاک کرنے کا ایک طریقہ اخذ کیا گیا ہے۔ کیمیائی خمیر پر اسرار الجبت ہو جو مابہ جسم میں کیمیائی رد عمل کو تیز و موثر بناتا ہے۔ اگر کیمیائی خمیر نہ ہو تو گوشت کی صرف ایک بولی بھجھم کرنے کے لیے ہمیں کئی سال مدد کار ہوں گے۔ کیمیائی خمیر کی مدد سے ہم صرف چند روزہ منٹ میں اپنی غذا کو اہل صحت کی راہ پر لگا دیتے ہیں۔

اسٹمپ اور گرین نے فوقی آوازوں کا تجربہ ان ڈاکو جراثیم پر بھی کیا ہے جو گھٹنے بڑھنے والا بخار اور ٹائیفائیڈ پیدا کرتے ہیں اور ان جراثیم پر بھی جو زخموں میں پیپ پیدا کرنے میں، یا انفلوئنزا باجوں کے فالج کا باعث ہوتے ہیں۔ اب ان کو یہ توقع ہے کہ آواز کی لہروں کے ذریعہ ان جراثیم کو کمزور ٹکڑے کر کے ڈالیں جراثیم کو حاصل کر لیں گے جو شدید طور پر نہ ہریلے نہ ہوں اور جن کو میکے کی صورت میں جسم کا تحفظ و دفاع قائم کرنے کے لیے بہ حقیقت انجیکشن استعمال کیا جائے۔

• کولمبیا یونیورسٹی کے چند سائنس دان اب ایسے تجربات میں مشغول ہیں جن کے ذریعہ فوقی آوازوں کو دماغی رسوبی کے علاج و انسداد کے لیے استعمال کیا جائے۔ ان کا مقصد یہ ہے کہ رسوبی کی صحیح جگہ پہلے معلوم کر لی جائے، اس کے بعد دماغ میں دو سمتوں سے فوقی آواز کی لہریں داخل کی جائیں تاکہ اس ارتعاش کی دوہری، شعاعیں ”رسوبی پر مرکز ہو جائیں اور اس کے حل یا کونیاہ کر دیں۔ یہ مقصد اب تک حاصل نہیں ہوا مگر کوشش جاری ہے اور حالات امید افزا ہیں۔ گویا اب وہ دن قریب ہے کہ نشتر کے بغیر صرف آواز کی لہروں سے عمل جراحی کا کام لیا جائے گا۔

پنسلوانیا یونیورسٹی کے پروڈیسر ہمیر زوہ پہلے شخص تھے جنہوں نے اس حقیقت کو معلوم کیا تھا کہ فوقی آوازیں اگر بعض جراثیم کو ہلاک کر دیتی ہیں تو دوسرے جراثیم پر موافق اور نوت بخش اثر بھی ڈالتی ہیں ایسوں نے اس امر کا پتہ لگایا کہ شراب کو بہت مختصر مدت میں ”کھنہ“ کر لینے کا طریقہ یہ ہے کہ فوقی آوازوں کی لہریں اس سال سے گزاردی جائیں بعض بیکٹیریا اور پھپھوندی وغیرہ مثلاً وہ اجڑا جو پیرو وغیرہ بنانے کے ذمہ دار ہیں، آواز کی تیز لہروں کے باعث زیادہ سرگرم عمل ہو جاتے ہیں۔

انی
تسا
خطرہ
(ساتھ)



WATER

اور بعض خرابیوں کے باعث لوگوں کو ہول ناک اور دنیا کن
و بایں بیماریوں میں مبتلا کر دیتا ہے۔ سب لوگ جانتے ہیں
کہ مہیض کی دبا پھیلانے میں پانی ایک خاص ذریعہ بن جاتا ہے
یہ وہ بیماری ہے جس سے ہر سال ہندستان میں ہزاروں آدمی
مر جاتے ہیں۔ اس صدی کی ابتدا میں پانی کے پھیلانے ہوئے
ٹائی فائڈ بخار کے باعث امریکا میں ہزاروں آدمی ہلاک ہو جاتے
تھے۔ جب پانی کی اس گندگی اور سمیت کے خلاف سخت
ادرویسع جباد کیا گیا اور "میوسپل وائر سپلائی" کے پانی کی خرابیاں
خاموش کر کے ان پر خاص پانی کے بجائے "گندے نالے کے
پانی" کا سبیل لگا دیا گیا اور عوام کو اس پانی کے استعمال
سے روکا گیا تو ٹائی فائڈ بخار کی وبائی صورت کا اسناد ہوا۔
ہیضہ اور ٹائی فائڈ کے علاوہ پانی سے پچھن اور
اسہال کی بیماریاں بھی پھیلتی ہیں۔ دنیا کی بہت سی تاریخی
ٹرائیوں میں یہ امراض ایک فرق کی شکست اور دوسرے
کی فتح کا باعث ہوئے ہیں۔ گزشتہ عالم گیر جنگ میں اتحادی
فوجوں نے اس مسئلے پر خاصا قابو حاصل کر لیا تھا اور صاف
پانی کی فراہمی کا اتنا مکمل انتظام کر لیا تھا کہ پچھن اور اسہال کی
عام شکایت کسی فوجی دستہ میں بھی پیدا نہیں ہوئی اور بالخصوص
امریکی فوجوں میں تو پانی کی خرابی سے ٹائی فائڈ یا پچھن میں
ایک سپاہی بھی مبتلا نہیں ہوا۔

اب جدید تحقیقات کے باعث اس امر کی شہادت بھی بہم پہنچ رہی ہے کہ پانی کی وساطت سے بچوں کا فالج بھی پھیل سکتا ہے۔ مزید برآں یہ بات دیکھی گئی ہے کہ کسی

پانی چونکہ ہر جگہ موجود ہے اور قدرت کا بے حد علم عظیم ہے اس لیے ہم اس کی طرف زیادہ توجہ نہیں دیتے۔ پیاس نئی گلہ سا اٹھایا اور غنا غٹ پی گئے۔ پیاس کی حالت میں پانی جینا ہمارے لیے مفید ہے۔ اس سے ہم اپنے جسمانی نظام کا ایک اہم ترین مطالبہ پورا کرتے ہیں۔ نہ صرف پانی میں تیزاب بلکہ پانی کی بڑی مقدار میں دیکھنا مثلاً جھیل، چشمہ، آب سار وہ یا اور سمندر وغیرہ کا نظارہ کرنا بھی بہت فرحت، استرا اور مسرت بخش ہوتا ہے۔

حقیقت میں پانی اک بیسیکیائی مادہ ہے جو وارد کا اثر رکھتا ہے۔ جو خارجی چیزیں اس میں جوی جوتی ہیں ان کے علاوہ "پانی" نام ہے ایک مرکب کا جو صرف دو حصے باڈروجن اور ایک حصہ آکسیجن پر مشتمل ہے۔ یہ دونوں گیسیں اسی تناسب کے جب مل جاتی ہیں تو پانی بن جاتا ہے۔ پانی ایک عالم گیر مائع ہے۔ یہ جس چیز کو بھی چھو لمسے اس کا کچھ نہ کچھ حصہ محلول کر کے اپنے ساتھ لے لیتا ہے یہاں تک کہ سونا چاندی لوہے اور شیشے جیسی چیزوں کو بھی چھوڑتا۔ پانی کے اس عمل کے باعث قطعاً خالص پانی قدرتی طور پر کہیں دستیاب نہیں ہو سکتا۔ دائرہ قطب شمالی میں جو برف گرتی ہے، یا منطقہ حارہ کے جنگلوں میں جو پانی برساتا ہے، اس میں محلول گیسیں اور خاک کے ذرے وغیرہ موجود رہتے ہیں۔

پانی اگر ایک طرف قدرت کی عطا کردہ نعمتوں میں بہت بڑا اور جہ رکھتا ہے اور سہارے بے زندگی و حیات کا باعث ہو تو دوسری طرف یہ بہت سے خطرات بھی پیدا کرتا ہے۔

عوام کے لیے پانی کی فراہمی میں ذرا سی غفلت برتی جائے تو خطراتک و بائی امراض پھیل سکتے ہیں۔ ہندستان میں یہ طریقہ بہت ہی خراب ہے کہ نالوں گندہ پانی دریا میں گرا دیا جاتا ہے پھر اسی دریا کا پانی پیا جاتا ہے اور دوسرے کاموں میں نایا جاتا ہے۔

پانی کو صاف کرنے میں "کلورین" وہ چیز جو لوگوں کو مرگ انبوہ سے بچا لیتی ہے جب یہ کیمیائی مادہ پانی میں ملا دیا جاتا ہے تو اکثر جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔ پینے کے پانی میں کلورین کا ذائقہ خراب ہوتا ہے۔ اس لیے متمدن ممالک میں اس ذائقہ کو رفع کرنے کے لیے میونسپل پانی کو کاربن سے گزارا جاتا ہے۔ امریکا کی پبلک ہیلتھ سروس نے یہ بھی معلوم کر لیا ہے کہ پینے کے پانی میں اگر کلورین کی تھوڑی سی مقدار شامل ہوتی ہے تو یہ دانتوں کی خرابی اور بوسیدگی کو روکتی ہے۔ اسی لیے اب وہاں میونسپل ڈسٹرپلٹیشن میں کلورین "ملانے" کا انتظام کیا جا رہا ہے۔

بڑی بیاض

علاج الامراض

کتاب مذکور صبح الملک حکیم جلیل خاں صاحب اور ان کے خاندان کا معتبر و مستند دستور العلاج اور تیر بہدت مہربات کا خزانہ ہے۔ اسی کتاب کے نسخوں پر دہلی اور تمام ہندوستان کے اطباء کے مطبوں کا انحصار ہے۔ اس میں نسخوں کے صحیح اجزاء و اوزان اور مقدار خوراک کا خاص لحاظ رکھا گیا ہے۔ پھر تیر بہدت مہربات پر مہر کا نشان دیا گیا ہے۔ ابتداء کتاب میں خواجہ صاحب کے ایک سو چالیس صفحے کو مقدمہ میں تمام یونانی غیر معروف دواؤں کو مشہور و سینکڑوں دواؤں کی کئی تصاویر اور غیر معروف اوزان کو متر و جودزا میں تبدیل کرنے کا طریقہ بتلایا ہے۔ جراثیم اور ملکہ کے قابل اطباء نے اس کتاب کو خواجہ صاحب خاص کارنامہ قرار دیا ہے قیمت ہر دو جلد چھ

ملنے کا۔ و قدر دار التالیفات رڈ و قرو باغ دہلی
فہرست مفت طلب فرمائیں

دریا کا پانی گندہ یا زہریلا ہو جاتا ہے تو اس کی گزرگاہ کی وادیوں اور قصبات میں متعدی بیماریاں پھیل جاتی ہیں۔ امراض پیدا کرنے والے بہت سے خطرناک جراثیم تنگ ندیوں اور شہری نالوں میں بھی پائے جاتے ہیں۔ ایک بہت ہی اہم بات یہ معلوم ہوئی ہے کہ جراثیم کو ہلاک کرنے کے لیے میونسپل ڈسٹرپلٹیشن میں جو کلورین ملائی جاتی ہے اس سے بچوں کے فاج کے تحت جان جراثیم ہلاک نہیں ہوتے۔ ان بیماریوں کے علاوہ بہت سے دوسرے امراض بھی مثلاً آنکھ ناک اور حلق وغیرہ کی بیماریاں پانی کی دسلاطت سے متعدی صورت اختیار کر لیتی ہیں۔

انسانی صحت پر پانی کے اثرات کے علاوہ خود پانی کی مختلف قسمیں بھی مختلف نتائج پیدا کرتی ہیں۔ ہلکا اور میٹھا پانی پینے میں خوش ذائقہ ہوتا ہے۔ گھریلو کاموں میں بھی مفید ہوتا ہے اور صابن میں بھی صاف اور اچھی جھاگ پیدا کرتا ہے۔ بھاری اور شور پانی پینے کے لائق نہیں ہوتا اور چونکہ کلیسہ اور گنیسیم اس میں سختی پیدا کر دیتے ہیں اس لیے صابن اس پانی کے مکین احسنہ کہ اس حرت نشین کر دیتا ہے کہ جھاگ پیدا نہیں ہوتے یا اگر پیدا ہوتے ہیں تو مقدار میں بہت کم اور گدے ہوتے ہیں

مزید برآں شور پانی اور صابن سے مل کر چپنے کا جو نمک پیدا ہوتا ہے وہ جلد کے مسامات کو بند کر کے صحت کو نقصان پہنچاتا اور چھوٹے بچیاں پیدا کرتا ہے اور اگر اس پانی سے کپڑا دھویا جائے تو اس میں سے ایک خاص قسم کی بدبو نکلتی ہے اور کپڑے کے ریشے بھی مکرور ہو جاتے ہیں۔ مزید برآں بھاری اور شور پانی سے چار اور قہوے کا مزا بالکل خراب ہو جاتا ہے، اور ایسے پانی میں پکی ہوئی سبزی بھی بد ذائقہ ہو جاتی ہیں۔ آئی کیمیا کے ایک ماہر نے یہ پچھپ بات کہی ہے کہ کسی میونسپل نظام آب رسانی کے پانی کی اچھائی یا برائی کا اندازہ وہ اس شہر کی عورتوں کا چہرہ دیکھ کر کر سکتا ہے اور صرف قہوے یا چاکری ایک پیالی پی کر یہ بتلا سکتا ہے کہ پانی کس قسم کا ہے۔

مختلف مغربی ممالک کے سلیتھ انسروں نے محسوس کر لیا ہے کہ صاف اور خالص پانی میں اور سیال زہر میں بہت بڑیک سافز ہے۔ عیسے وہی پانی جو ہمارے لیے آب حیات جو ذرا سی دیر میں سموم اور ملک بن سکتا ہے۔

کیا ہم اندرونی فادہ کشتی کا شکار ہو رہے ہیں

از حکیم محمد احسن صاحب سہواٹی ہے۔ پی زیہ میٹر کراچی میڈیکل کالج پورٹش

انہیں۔ ایم۔ کلارک اور ٹریڈرس ڈائجسٹ کے شکرے کے ساتھ

فلورین اور کیلیم کی کمی سے دانتوں کی بوسیدگی پیدا ہوتی ہے۔ اب سمجھنے کی بات یہ ہے کہ نباتات ہی وہ چیزیں ہیں جن کو صحیح معنوں میں زمین کی بنیادی غذائی فیکٹری اور تغذیہ کا گودام کہا جاسکتا ہے۔ یا تو ہم نباتات کو کھاتے ہیں یا ان حیوانات کو کھاتے ہیں جن کی غذا نباتات پر۔ اگر ہماری غذا سے کوئی ایسی چیز غائب ہے جو ہماری صحت کے لیے ضروری ہے، تو ظاہر ہے کہ یہ فقدان یا کمی دراصل نباتات ہی میں موجود ہوتی ہے۔ سوال یہ ہے کہ نباتات میں تغذیہ اور صحت بخشی کی یہ کمی کیوں ہے؟ جب ڈاکٹر ایلبرٹ نے انسانی صحت اور زمین کے درمیان یہ ناگزیر تعلق ثابت کر دیا تو انھوں نے مذکورہ بالا سوال کو پیش نظر رکھ کر کئی تعلق کو اپنی تمام تر تحقیقات کا مقصد بنالیا اور بہت سے عملی تجربات کا ایک طویل سلسلہ جاری کر کے انھوں نے ایک مکمل نظریہ ان امور کے متعلق قائم کیا کہ نباتات اور زمین کا رشتہ کیا ہے، مٹی میں کون سے ترکیبی کام باہر رہتے ہیں اور کون سی ترکیبی تبدیلیاں ہوتی رہتی ہیں۔ زمین اور نباتات کس طرح آپس میں مل کر کام کرتے ہیں، اور مزید برآں مٹی کیوں کہ ”سیر“ ہوتی ہے اور پھر نباتات کو اور اس کے بعد انسان کو کیوں کر بیمار بناتی ہے۔

ڈاکٹر ایلبرٹ کہتے ہیں کہ نباتات کے مجموعی نشوونما کا ایک خاص حصہ زمینی اجزاء سے حاصل ہوتا ہے، اور باقی چیزیں انھیں ہوا پانی اور دھوپ سے ملتی ہیں۔ انھوں نے اس سلسلے میں سترھویں صدی کے ماہر کیمیا دان ملہونٹ کے تجربات بھی پیش کیے ہیں۔ اس نے ۲۰ پونڈ مٹی میں پانچ پونڈ دزنی مید کا درخت بوا بٹھا اور اس میں پانچ سال تک پانی کے سوا کوئی دوسری چیز نہیں ڈالی تھی اس مدت کے اختتام پر یہ معلوم ہوا کہ مید کے درخت کا وزن ۶۹ پونڈ ہو گیا ہے اور مٹی کا وزن اب تک ۲۰ پونڈ ہے جس میں صرف دو اونس کی کمی ہوئی ہے۔

اس کے متعلق ڈاکٹر ایلبرٹ یہ خیال ظاہر کرتے ہیں کہ پودوں کے نشوونما میں زمین کا حصہ اگرچہ پانچ فی صد ہے

بدیدہ تحقیقاتی سائنس ایک عجیب بات کہہ رہا ہے۔ وہ دنیا کو اس امر سے آگاہ کرتا ہے کہ ایک نیا دشمن انسانی آبادی میں دسے یاؤں داخل ہو گیا ہے۔ ہم اسے دیکھتے نہیں مگر وہ ہم میں موجود ہے اور پچھلے چھپے ہوئے ہے۔ اس کے وجود کا یقین کرنا ہمارے لیے ایسا ہی مشکل ہے جیسے ناویہ جراثیم کے وجود کو سمجھنا ہمارے لیے مشکل تھا۔ یہ نیا دشمن کوئی ڈرامائی حیثیت نہیں رکھتا۔ وہ خاموشی سے کام کر رہا ہے اور زمین جیسے زراعتی مٹی میں معدنی اجزاء کی کمی کی شکل میں ہم پر حملہ آور ہے۔ اس کے قدم کے صاف نشانات کہیں دیکھے نہیں جاتے۔ جو کھیت ہمیشہ سرسبز رہے وہ اب بھی سرسبز ہیں مگر ان میں وہ زندگی موجود نہیں ہے۔ وہ انسان کے لیے اب پہلے جیسی صحت بخش غذا پیدا نہیں کر رہے ہیں۔

یہ افسانہ سب کے لیے حاذب توجہ ہے کیونکہ انسان کی زندگی اس سے وابستہ ہے۔ اس نئے خطرے کی گھنٹی میسوری بولی ورٹی امریکا کے ولیم ایلبرٹ نے بجائی ہے۔ وہ زمینی کیمیا اور تحقیقات تغذیہ کے بہت بڑے ماہر ہیں۔ ان کے یہ الفاظ ملاحظہ کیجیے، ”انسانی تغذیہ کے متعلق تحقیقات اس وقت شروع ہوئی جب گزشتہ صدی ختم اور بی صدی شروع ہو رہی تھی۔ اہل سائنس مشاہدوں اور تجربوں کے ذریعہ یہ سمجھنا شروع کر دیا تھا کہ بہت سے امراض ایسے ہوتے ہیں جن کی اصل تغذیہ کے نقص اور کمی میں ہوتی ہے اور بہت سے بیمار آدمی معنوی اعتبار سے صحت مند آدمی بن جاتے ہیں اس مستتب امراض کا نام انھوں نے ”بورع مخفی“ یعنی چھپی ہوئی بھوک رکھا۔ اس لیے کہ تین وقت پھر کھا کھا نا کھانے کے باوجود لوگ اس نقص تغذیہ میں مبتلا ہو سکتے تھے۔ ان پوشیدہ بھوکوں میں سے ایک بھوک کیلیم کی تھی، جس سے سوکھے کا مرض اور چند دوسری بیماریاں پیدا ہوتی تھیں۔ اسی طرح دیگر بیماریاں کہ ایوڈین کی کمی سے گھٹیا، لوہے کی کمی سے خون کی کمی کا مرض (انیمیا)، جست کی کمی سے عذہ و رقیہ کی حسرتیاں چاندی کی کمی سے لوزہ اعلق رکتے، کادم دالہ تاب فاسفور

زیادہ ہے اور اسی سبب ان ٹوٹوں کی ہڈیاں اور بدن مضبوط ہوتے ہیں فلورڈا کی سبب کثرت لے کھڑے دوسرے ٹھوسے بدرجہا بہتر ہوتے ہیں۔ یہ بھی زمین ہی کی بہتری کا نتیجہ ہے۔ جاپانیوں میں امراض واموات کی شرحیں بہت زیادہ ہیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ جاپان کے بڑے بڑے زراعتی علاقوں کی مٹی میں معدنی اجزاء کی کمی ہے اس معدنی اور حیاتیاتی کمی کو کسی حد تک پورا کرنے کے لیے اہل جاپان پھل کھاتے ہیں۔

ڈاکٹر ایلمبرٹ کہتے ہیں: "ہم نے خرگوشوں کے ایک گروہ کی غذا میں ایسی خشک گھاس شامل کر دی جس میں معدنی اجزاء کی کمی تھی۔ چند ہفتوں میں سب کے سب نر خرگوش اس حالت کو پہنچ گئے کہ انھوں نے مادہ خرگوشوں کی طرف دیکھنا بھی ترک کر دیا۔ خرگوشوں کا دوسرا گروہ جو اسی طرح کی مگر معدنی اجزاء والا مال غذا پر رکھا گیا تھا، بہت تندرست و توانا بن گئے اور سب کے سب نر خرگوش ہمیشہ مادہ خرگوشوں کے لالچی نظر آنے لگے۔ اس کے بعد ایسا کیا گیا کہ ایک گروہ کی غذا دوسرے گروہ کو دی جانے لگی۔ نتیجہ یہ ہوا کہ سب مادہ پرست گرگ سرت خرگوش، مادہ خرگوشوں سے شرابے اور بھانگے لگے اور جو پہلے شرابیے ہو گئے تھے وہ گرگ سرت بن گئے۔ اسی طرح جن بھیرٹوں کو بہت اچھی اور کیمیائی طور پر بہتر بنائی ہوئی زمین کی خشک گھاس جو معدنی اجزاء سے بالمال تھی کچھ دنوں تک کھلائی گئی تو ایک معین مدت میں انھوں نے ایسی بھیرٹوں سے نسبتاً تین گنا زیادہ وزن حاصل کر لیا جو پہلی بھیرٹوں کی نسبت سے ہونے کو باوجود کم معدنی اجزاء والی خشک گھاس کھاتی تھیں جو غذا میں معدنی اجزاء سے بالمال ہوتی ہیں وہ انسانوں کو زیادہ تندرست بناتی ہیں اور وظائف اعضا کو صحت و اعتدال پر لاتی ہیں اور اسی سے ہم میں امراض کی مداخلت کی طاقت پیدا ہوتی ہے۔

یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ بعض حالات میں زراعتی زمینوں کے معدنی اجزاء اپنی بہت سی مقدار کھودیتے ہیں مثلاً بہت زیادہ بارش کے باعث معدنی اجزاء اعلیٰ کے ذریعہ خارج ہونے لگتے ہیں اور پانی کے ساتھ بہہ کر غائب ہو جاتے ہیں۔ جب فصل بہت بھاری اور پیداوار بھرپور ہوتی ہے اس حالت میں بھی معدنی اجزاء کی کافی مقدار ختم ہو جاتی ہے۔ اندازہ کیا گیا ہے کہ گہیوں جو ایک ماہ پیدا کرنے والی ۲۰۰ ایکڑ اراضی سے جتنے معدنی اجزاء خارج ہو جاتے ہیں ان کی سالانہ قیمت ۱۶۳ ڈالرس کم نہیں ہے۔

مگر مختصر حصہ اس قدر اہم ہے کہ نباتی اور انسانی زندگی و صحت کے لیے ناگزیر ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ زمینی اجزاء میں وہ غذا میں ہوتی ہیں جو جانسے جسموں کو تربیت دیتی ہیں اور وہ معدنی اجزاء جن سے ہمارے دانت اور ہڈیاں بنتی ہیں اور جو جلے لیے ایک طاقت ور دھات چھ فرما ہم کرتے ہیں۔ اگر ایک طرف یہ چیزیں ہمیں "نشوونما دینے والی" غذا میں ہیں تو دوسری طرف وہ اجزاء جو پانی اور دھوپ سے حاصل ہوتے ہیں۔ ہمارے لیے "چلانے والی" یا آگے بڑھانے والی غذا میں تیار کرتے ہیں، یعنی مشین کو چالو حالت میں رکھنے کے لیے ایندھن اور طاقت کا مرکز کی پیدا کرتے ہیں۔

اس سے اول الذکر یعنی زمینی اجزاء کی بنیادی اہمیت ظاہر ہے۔ ایسی کوئی صورت ممکن نہیں معلوم ہوتی کہ ہماری غذاؤں میں "ہوائی اجزاء" یا "شغائی اجزاء" کی کمی واقع ہو جائے۔ مگر اگر نر صرف قطعاً ممکن ہے بلکہ ہو بھی رہا ہے کہ ہماری غذاؤں میں زمینی اجزاء کی صحت بخش معدنی چیزیں کم ہوتی جائیں۔ ہی میں اور معدنی اجزاء کی کمی ہمارے لیے بنیادی صحت کی بھی کمی پیدا کر رہی ہے۔ صرف یہی نہیں بلکہ ہماری غذاؤں میں بتدریج حیاتیاتوں کی کمی کی جاتی جا رہی ہے، کیوں کہ ہم جانتے ہیں کہ کرب کسی زراعتی زمین میں معدنیات کی مقدار وافر ہوتی ہے تو ان پر پیدا ہونے والے نباتات میں حیاتیاتوں کی بھی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔ ایک دوسری بات جس کو یاد رکھنے کی ڈاکٹر ایلمبرٹ تاکید کرتے ہیں یہ ہے کہ نباتات میں اگر بعض ضروری معدنی چیزیں ناپید بھی ہوتی ہیں، جب بھی ان کی بالیدگی بہت کافی ہوتی ہے لیکن ظاہر ہے کہ خود یہ نباتات اپنے اجزاء کے اعتبار سے دیے نہیں جوتے جیسے کہ پوری معدنی مقدار رکھنے والے نباتات ہوتے ہیں مثلاً مٹی میں کیلیم کی مقدار کی نسبت سے سلا د کے پتوں کے کیلیم کی مقدار کا دو گنا یا تین گنا اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ اسی سے ظاہر ہے کہ ہر زراعتی زمین کے سلا د ایک جیسے نہیں ہو سکتے۔ یہی معدنی فرق ان دوسرے نباتات اور گھاس وغیرہ میں بھی پایا جاتا ہے جن میں ہمارے گھریلو جانور کھاتے ہیں اس فرق کا اثر دو دفعہ گوشت اور دودھ تک پہنچتا ہے۔

ڈاکٹر ایلمبرٹ کہتے ہیں، "تو میں ہوں یا افراد ہوں، آدمی ہوں یا حیوانات ہوں، ہم دیکھ رہے ہیں جو کچھ ہم کھاتے ہیں۔ سیوری کے علاقہ میں ٹٹوس لیے بہت زیادہ طاقت ور اور جفاکش ہوتے ہیں کہ وہاں کی سرزمین میں چرنے کی مقدار بہت

کیا ہم اندر دنی فائدہ کشی کا شکار ہو رہے ہیں؟

اگر زمین میں کوئی دوسری تبدیلی پیدا نہ ہوتی، تو صرف دو تین فصلوں میں اس کے معدنی اجزاء ختم ہو جاتے۔ لیکن دوسری تبدیلی یہ ہے جس انتہائی خرابی کو روکتی ہیں۔ ایک تو یہ کہ کاشت کا ہمیشہ لکھا اور دوسری زرخیز بنانے والی چیزوں کی شکل میں معدنی اجزاء میں داخل کرنا ہوتا ہے۔ دوسرے خود مٹی ہی ایک ایسا قدرتی میکانی نظام موجود ہے کہ وہ معدنی اجزاء کو زمین سے کھینچ کر نباتات تک پہنچاتی رہتی ہے۔ پھر اگر کوئی کاشت کار بہت جلد جلد فصلیں پیدا کرتا رہے اور زمین کو پھینپنے کا موقع نہ ملے تو اس کی زراعتی آراہی خراب اور بچر ہو جائے گی۔

اس طرح کا ایک خاص تجربہ کو لمبیا کی ایک مخصوص آراہی "سین بورن فیلڈ" میں کیا گیا ہے۔ اس قطعہ زمین کو سنہ ۱۸۸۹ء سے زرعی تجربات کے لیے الگ کر دیا گیا ہے۔

اس کے ایک خاص ٹکڑے پر ہر سال صرف گیہوں بویا جاتا رہا۔ فصل کے پلے کے بعد اناج کے ساتھ اس کے پیالے اور پھونکے کو بھی وہاں سے ہٹا لیا جاتا ہے اور اس قطعہ میں کبھی کسی قسم کی کھاد یا زرخیز بنانے والی کیمیا کی چیزیں یا معدنی اجزاء وغیرہ نہیں ڈالے جاتے۔ ابتدا میں اس پلاٹ کی پیداوار اچھی ہوتی تھی۔ مگر وہاں وقت گزرتا گیا سال بہ سال اس کی پیداوار گھٹتی گئی اور صحت بخش اجزاء کے اعتبار سے خراب ہوتی گئی۔ اب یہ آراہی اس قدر "بیمار" ہے کہ وہ فصلوں کے درمیان اپنی معدنی طاقت کو بحال نہیں کر سکتی اور ہر تیسرے سال جو گیہوں اس سے حاصل کیا جاتا ہے۔ وہ بھی کمزور اور ناقص ہوتا ہے۔

یہی وہ چھپا ہوا دشمن ہے جو ہماری زمین پر ہمارے نباتات پر، ہمارے گھر بلو جانوروں پر اور خود ہماری صحت و زندگی پر پوشیدہ حملے کر رہا ہے اور ہماری بے خبری کے عالم میں ہمارے نباتات کو گھٹا رہا ہے۔ ہم نے اپنے معدنی بنک کا سرمایہ بہت زیادہ خرچ کر دیا ہے اور بہت کم اس بنک میں جمع کیا ہے۔ اس لیے دیوالہ کل جانے کا وقت بہت قریب آ رہا ہے۔ بیماریاں بڑھتی جا رہی ہیں۔ قلب کے امراض جن کی اصل نقص تغذیہ میں پائی جاتی ہے، حوت ناک طریقہ پر ترقی کر رہے ہیں۔ ذیابیطس، فقر الدم (انیمیا) دانتوں کے امراض اور بہت سی بیماریاں جن کے اسباب تاریکی میں ہیں تیزی سے پھیلنے لگی ہیں۔ ہم میں سے لاکھوں آدمی اپنی محسوس کردہ کمی کو گولیوں سے پورا کرنے کی کوشش کرنے میں اور خود اپنے طبیب بن جانا چاہتے ہیں۔ ایک اہم جدید طبی دریافت یہ ہے

ناقص غذاؤں کے ذریعہ تقریباً ہر بیماری تجربہ کے طور پر پیدا کی جاسکتی ہے۔ آج سب الجھا جاتے ہیں کہ بیماریوں کا صرف علاج ہی کافی نہیں بلکہ امراض کی روک تھام بھی ضروری ہے۔ یہی روک تھام سب سے پہلے زراعتی زمین سے شروع کی جاسکتی ہے۔ دیکھا جا رہا ہے کہ زرخیز ممالک کے بعض حصوں میں معدنی اجزاء کی یہ تخریب دہائی بہت زیادہ بڑھ گئی ہے اور یہ سلسلہ اب اس منزل پر پہنچ گیا ہے کہ اگر اس کی طرف کافی توجہ نہیں دی جائے گی تو یہ عمل ایک عمومی یا عالمگیر خودکشی کے برابر ہو گا۔ زرعی مٹی کی صحت کو یہ معمولی چیز نہیں ہے بلکہ ہماری زندگی سے براہ راست تعلق رکھتی ہے۔

اب سوال یہ ہے کہ اس آہ آہ سے اس قدر کو کیوں کر روکا جاسکتا ہے؟ حقیقت یہ ہے کہ اس کا مکمل جواب ہمارے پاس موجود نہیں ہے اور جو ذرائع درکار ہیں انکی پوری معلومات حاصل نہیں ہوئی ہیں۔ پھر بھی ہمیں اپنے سفر کا راستہ معلوم ہے وہ یہ ہے کہ اپنے حصوں کی طرح ہمیں اپنی زمین اور زرعی مٹی کو بھی غذا سے گھر سے تن درست بنانا ہے۔ ریسرچ نے ہمیں بتا دیا ہے کہ نباتات کی تعمیر کے لیے ۱۳ اجزاء اور حیوانی جسم کی تعمیر کے لیے ۱۶ اجزاء درکار ہوتے ہیں۔ ان میں سے بعض ایسے ہیں جن کی بہت بھاری سی مقدار کافی ہوتی ہے۔ اس لیے ان کو "عناصر ضروری" کہا جاتا ہے۔ لیکن ان کی اہمیت کم نہیں ہے۔ اگرچہ ان کی مقدار برائے نام ہی ہوتی ہے تاہم اگر یہ برائے نام مقدار غائب ہو جائے تو زمین نباتات اور ان نباتات کو کھلنے والے جاندار سب کے سب نمایاں طور پر "بیمار" ہو جاتے ہیں۔

اس بیماریاں زمینوں کا علاج ضروری ہے۔ نئے تجربات سے معلوم ہوا ہے کہ اگر تھائریڈ کی کمی ہے تو ذرا سا ٹینگنیز ڈال دیا جائے تو غٹاڑوں میں حیاتین "ج" کی مقدار تین گنی ہو جاتی ہے چند سال سے تمام سبز ترکاریوں میں معدنی اجزاء کی مقدار بڑھانے کا تجربہ بھی کیا جا رہا ہے اور ان بہتر ترکاریوں کو غذا میں شامل کر کے بعض امراض کا حیرت انگیز علاج بھی کیا گیا ہے۔ لیوں اور سنسکروں کے بہت سے باغات میں یہ تجربہ بہت کامیاب رہا ہے۔ اگر زمین میں تانبے اور حیرت کی مقدار موجود نہ ہو تو ان چیزوں کو پیال کی شکل میں درختوں پر چھڑک دیا جائے اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ پتوں اور ٹہنیوں کی راہ سے یہ اجزاء پھلوں تک پہنچ جاتے ہیں جن زمینوں پر روشنی جرتے ہیں ان میں اچھے معدنی اجزاء شامل کر کے گائے بھینس کے دودھ میں وہ

کی مقدار بہت کچھ بڑھائی جاسکتی ہے۔ اس میں شک نہیں کہ کبھی بہت کچھ تحقیقات و تجربات باقی ہیں۔ مگر "اوپو میڈیکل جرنل" کے ایڈیٹر ڈوشہور ہارٹمنڈ نے ڈاکٹر جوٹاٹھن فرمین کہتے ہیں کہ اس کا کوئی سبب نہیں ہے کہ جوڈی بیج غذا اٹھائے اور صحیح زندگی بسر کرے وہ ایک سو برس تک بھی تن درستی کے ساتھ زندہ نہ رہ سکے۔ یہ تمام مسائل بے ہیں جو شہری باشندوں سے گہرا تعلق رکھتے ہیں۔ اس لیے کہ ان کی زندگی کا دار و مدار ان دیہاتی کسانوں پر ہے جو ان کے لیے غذا پیدا کرتے ہیں

اور اس غذا کے معدنی اجزاء کا انحصار کاشت کاروں کے طریق عمل پر ہے۔ اس لیے ہمارا فرض ہے کہ ان کاشت کاروں کو ہر طرح کی امداد بہم پہنچانے میں تاکہ وہ زمین سے غذا بھی پیدا کرتے رہیں اور اس کے ساتھ ساتھ اس کی ذریعہ اور معدنی اجزاء میں کمی نہ ہونے دیں۔ جو کیمیائی صنعتیں جنگ کے باعث ترقی کر چکی ہیں وہ زمین کی معدنی طاقت کو بحال کرنے والے معدنی اجزاء کی تیاری کا کام کر کے قومی صحت کے لیے بہت مفید ثابت ہو سکتی ہیں +

بقیہ مضمون صفحہ ۱۴۰

کرادیجے میں سمجھتا ہوں اس طریقہ علاج کے بعد مریض اگر غذا میں ذرا احتیاط رکھے تو اسے پھر کبھی زائدہ امور کی تکلیف نہیں ستائے گی۔ یہ تو میں سمجھ گیا، مسٹر کرس نے کہا "ذرا غذائی احتیاط کے متعلق بھی تفصیل سے بتائیے تاکہ اس کے متعلق بھی ہر دم واضح ہدایات دوسروں کو دے سکیں اور خود بھی ان پر عمل کریں۔"

اس سلسلہ میں میں نے بتایا کہ آپ تین بنیادی اصول اچھی طرح ذہن نشین کر لیجیے۔ اول یہ کہ جب تک خوب اچھی طرح بھوک نہ لگے اس وقت تک کچھ نہ کھایا جائے۔ دوسرے یہ کہ جتنی بھوک ہو اس سے کم کھایا جائے تیسرے یہ کہ جہاں تک ممکن ہو گوشت کے ساتھ

نشاستہ دار چیزیں نہ کھائیں۔ گوشت جب بھی کھایا جائے بھون کر روٹی کے بغیر کھایا جائے اگر اس کے ساتھ روٹی کھائے تو بہت دل چاہے تو ہاتھ کی چکی کے پے ہوئے ایسے آٹے کی روٹی کھائی جائے جس میں سے چھان کر کھوسی نہ نکال دی گئی ہو، اور وہ بھی کم مقدار میں۔ پھل اور سبز ترکاریاں جتنی جی چاہے کھائیں ان کا کوئی پرہیز نہیں۔ دودھ، مکھن نکلا ہوا دودھ، چھانچہ بھی ہنایت مفید رہیگی۔ "یہ تو کوئی ایسا بہت بڑا پرہیز آپ نے نہیں بتایا مسٹر کرس نے کہا "ہر شخص کر سکتا ہے۔"

میں نے کہا "مسٹر کرس اس کے لیے بھی زبردست قوت ارادی کی ضرورت ہے۔ لیکن ہاں اگر ایک مرتبہ انسان ارادہ کرے تو کچھ زیادہ دشوار بھی نہیں ہے۔"

مکیاں بنانے کی مشین

ہماری ورک شاپ میں نہ صرف مکیاں بنانے کی مشینیں تیار ہوتی ہیں بلکہ دوسری تمام مشینیں تیار ہوتی ہیں جو دواسازی وغیرہ کے کام آتی ہیں مشینیں ایسی بھی تیار کی جاتی ہیں جو برقی طاقت سے چلیں اور یہی جو ہاتھ سے چلائی جاتیں۔ آپ اپنی ضرورت سے ہمیں مطلع فرمائیے ہمارے انجینیر کی رلنے بیٹنا آپ کی مشکلات رفع کرے گی۔

موڈرن مکینیکل ورکس۔ لال کنواں
دہلی

جامع الصنعت

صنعت و حرفت کی بہترین تالیف ہے۔ گھر کی ہر ضرورت اس کے ذریعہ سے پوری کی جاسکتی ہے۔ معمولی سرمایہ سے بڑی سے بڑی تجارت کی جاسکتی ہے۔ آپ اپنے لیے آج ہی منگائیے۔ قیمت صرف اکیروپینہ

مکتبہ نیرکریا، کوچہ کا شغری دہلی

جسمانی تعمیر

بہت دبلے لوگوں کے لیے کارآمد طریقہ

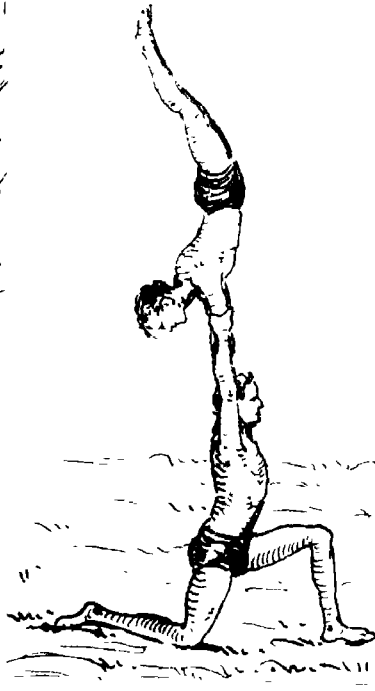
از باغور ڈائٹلے

لیکن جس طرح موٹے جسم کو دلا کر لینا آسان ہے اس طرح دبلے جسم کو موٹا بنالینا آسان نہیں ہے۔ مثلاً بہ ایک موٹی سی بات ہے کہ فائدہ کشی سے انسان دلا ہو سکتا ہے۔ مگر کیا ایک بہت زیادہ کھانینے سے موٹا نہیں ہو سکتا ایک سو کھے ہوئے دبلے پتلے ڈھانچے یرتن درست مضبوط اور ٹھیک دار گزشت چڑھا لینا آسان کام نہیں ہو بلکہ ایک باقاعدہ اور مسلسل عمل کا مطالبہ ہے۔ اکثر یہ دیکھا گیا ہے کہ لاغر انسان تھوڑی سی کوشش کرنے کے بعد مایوس ہو جاتے ہیں۔ وہ غذا کی مقدار زیادہ سے زیادہ بڑھا دینے پر بھی موٹے نہیں ہوتے وہ ورزشیں بھی کرتے ہیں مگر اعضا پر عضلات کی تعمیر نہیں ہوتی۔

لیکن ظاہر ہے کہ باپوسی اچھی چیز نہیں ہے اور نہ دبلے لوگوں کے لیے باپوسی کا کوئی حقیقی سبب موجود ہے۔ ایسے لوگ اگر باہر نہ طبی ہدایتوں پر عمل کریں اور ایک منظم جدوجہد میں مصروف ہو جائیں تو وہ اپنی بڑی اور چھٹ کے درمیان گوشت پیدا کر کے اپنے اعضا کو خوب صورت اور جسم کو دزنی بنا سکتے ہیں۔ سب سے پہلے یہ جان لینا چاہیے کہ حد سے زیادہ مقدار میں کوئی چیز بھی صرف ایک طرف دباؤ پیدا کرتی ہے اور کسی طرح کا فائدہ نہیں پہنچا سکتی۔ یہ ممکن نہیں کہ صرف غذا کے ذریعہ جسم کی تعمیر کی جائے اور بیماری عضلات پیدا کیے جائیں۔ یہ بھی ممکن نہیں کہ صرف ورزش ہی کسی دبلے جسم کو تن درست عضلوں کو بھر دے۔ ضرورت اس کی ہے کہ غیر معمولی لاغری اور دبلے پن کی صورت میں ایک ایسی انیمیم پر عمل کیا جائے جو چند سائنسی

بہت دبلے لوگ چونہ نہ چرم، ناخواری کا ایک ڈھانچہ معلوم ہوتے ہیں ایسے دل میں یہ خواہش ضرور رکھتے ہیں کہ ان کے جسم پر بھی جو گوشت پڑھ جائے اور وہ لوگوں کی نگاہ میں عساری ہو کر بن جائے۔ حقیقت یہ ہے کہ

انسان کے جسم میں اس کی توانا اور اس کی سلسلے کے مطابق ایک خاص قسم کا توازن ہونا چاہیے اور قدر قیامت اور جسمانی وزن میں بھی مطابقت ہونی چاہیے بہت زیادہ دبلا پن انسان میں ایک "احساس کمتری" پیدا کرتا ہے۔ ایسا شخص خود اپنے آپ کو دیکھ دیکھ کر کہتا ہے اور ایسے وجود پر شرمندگی محسوس کرتا ہے۔ لیکن اس سے بھی زیادہ اہم چیز یہ ہے کہ اس کی جسمانی کمزوری اس کو تیار یوں اور بالخصوص سردی کے حلوں سے محفوظ نہیں رہنے دیتی۔ چون کہ بہت دبلے پتلے لوگوں کی سیمیں جرتی کو خلیا کی مناسب مقدار سے محروم ہوتی ہیں اس لیے ان پر بردت اور رطوبت کا شدید رد عمل ہوتا ہے اور وہ نزلہ



زکام اور متعدی ہوائی بیماریوں میں ان لوگوں کی بہ نسبت جو معتدل جسمانی وزن رکھتے ہیں، جلد مبتلا ہو جاتے ہیں۔ مزید برآں کافی عضلات اور پھپھوس سے محرومی چون کہ چربی کی مقدار بہت محدود کر دیتی ہے، اس لیے وہ اپنی زندگی سے کامل اور صحت مند طریقے پر لذت اندوز نہیں ہو سکتے۔ یہ صورت یہ کہنا صحیح ہو گا کہ جسمانی وزن کی کمی دماغ کی رجائیت اور خوش امید میں بھی کمی پیدا کر دیتی ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ غیر معمولی مثالی کے طرح غیر معمولی دبلا پن بھی نائن درستی کی علامت ہے۔

نک اصولوں پر مشتمل ہو اور تمام ضروری صحت بخش عناصر میں اشتراک عمل پیدا کر کے جسم کی تعمیر کی جائے۔ اس کے بغیر کامیابی کی کوئی صورت نہیں ہے۔
یہ اسکیم چار سائنٹیفک صوبوں پر مشتمل ہے:-

(۱) تغذیہ -

(۲) غدوی توازن -

(۳) آرام اور ورزش

(۴) دماغی اور نفسی حالات

غذا انسانی جسم کی تعمیر کے لیے خام اشیا مہیا کرتی ہے۔ غدوی توازن پر استعمال کی کامیابی منحصر ہے اور یہی وہ عنصر ہے جو غذائی اجزاء کو کام میں لاکر ان کو انرجی اور اعصابی عمارت لینے نیچوں اور غلایا وغیرہ میں تبدیل کرتا ہے۔ کام کے ساتھ آرام اور سکون بھی ضروری ہے۔ کیونکہ یہی وہ حالت ہے جو جبکہ ہم کھوٹی ہوئی طاقتوں کو اس پر حاصل کرتے ہیں اور جسم اپنے تعمیری کاموں میں مشغول ہو جاتا ہے۔ دماغی حالت خاص طور پر اہم ہے۔ یہ وہ نفسیاتی پہلو ہے جو کسی تعمیری یا معالجاتی اسکیم میں نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ دبلے پٹے لوگ زیادہ سوچتے ہیں اور نگر واندیشہ اور خوف و تردد کے تکا رہتے ہیں۔ یہ ہم پر ایسے خیالات کا اثر پڑتا ہے کہ عصاب میں تناؤ پیدا ہوتا ہے اور یہ تناؤ جسمانی تعمیر میں خلل پیدا کرتا ہے۔ ذیل میں انھیں چاروں عناصر پر مبنی چند ہدایتیں پیش کی جاتی ہیں جن پر عمل کر کے لاعوائی دبلے آدمی وزن بڑھا سکے ہیں اور اپنی جسمانی ساخت کو بہتر اور گول عضلوں سے خوب صورت و دلکش ساکتے ہیں۔

(۱) سب سے پہلے صحت کو بہتر بنانے والی اور صحت کی حفاظت کرنے والی غذاؤں کو ترجیح دیجیے۔ مثلاً یا اور نیچوں کی نئی تعمیر اور غدوی عمل کو بہتر بنانے کے لیے جاتینوں اور معدنی نمکوں کی ضرورت ہے۔ ہر روز اپنی عدا میں ان چیزوں کو شامل کیجیے۔ ایک مرتبہ کچھ تازہ اور خشک پھل۔ کچھ سبز سلا۔ دو مرتبہ پکی ہوئی سبزیاں، ایک مرتبہ نصف بوتل دودھ، دو مرتبہ تھوڑی سی دال اور بے چھنے آٹے کی روٹی۔ یہ بالکل بنیادی غذائیں ہیں اور قطعاً ضروری ہیں۔

(۲) اس کے بعد جسمانی تعمیر کرنے والی اور وزن کو بڑھانے والی غذاؤں پر توجہ دیجیے۔ وزن کو کنٹرول کرنے والا چیز "کیلوری" ہے جسے "حرارہ" کہتے ہیں، جس کو غذائی انرجی کی پیمائش میں "کالری" کی حیثیت حاصل ہے۔ زندہ رہنے اور کام کرنے کو غذائیں کھائیں

اس کی جو فاضل مقدار بچ رہے گی وہی جسم کا وزن بڑھانے میں کام آئے گی۔ گوشت، کھن، پیاز، انڈے وغیرہ ممکن ہے کہ مقدار میں دستیاب ہوں اگر ان کی تھوڑی سی بھی شمولیت مفید ثابت ہوگی اور ان کی کمی کو پورا کرنے کے لیے چربی والی اور نشاستہ والی غذائیں بڑھانی ہوں گی، مثلاً گھی والی چیزیں سو باہن کا آٹا، اجڑا تائی روغن اور والیں وغیرہ۔ مٹی جی چیزوں کو پھلوں کے جام اور شہد اور چاکلیٹ وغیرہ پر مشتمل ہونا چاہیے۔ لیکن اس کے معنی یہ نہیں کہ آپ ان غذاؤں سے اپنے معدے کو بھریں۔ بلکہ مقصد صرف یہ ہے کہ متوازن تغذیہ کے ذریعہ ان سے زیادہ حرارے حاصل کیے جائیں۔ اس کی صورت یہ ہے کہ روزانہ تین مرتبہ غذا کھائی جائے اور ہر غذا کے بعد کچھ مرکز قسم کی غذا بڑھا دی جائے مثلاً کھانے کے بعد چاکلیٹ کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا۔

(۳) غذا کی تیسری ضروری قسم وہ ہے جس میں آبیوٹین کی مقدار زیادہ ہو تاکہ استعمال کا عمل زیادہ معتدل اور موثر ہو جائے اور غذا آسانی سے جذب بدن بن سکے۔ اس کو کنٹرول کرنے کا کام قدرت نے غزہ درقہ کے سپرد کیا ہے جو اپنے صحیح و طیفہ کے لیے آبیوٹین کا ہر وقت طالب رہتا ہے۔ آبیوٹین بعض سمندری غذاؤں میں زیادہ پایا جاتا ہے اور کسی قدر دودھ اور انڈے میں بھی موجود رہتا ہے۔ ممکن ہے بعض حالات میں کسی دبلے پٹے آدمی کو مرکزہ صورت میں آبیوٹین کی ضرورت ہو اس کے استعمال کے لیے طبی مشورہ اور طبی ہدایت ضروری ہے۔

(۴) سیال غذا اور مشروبات بھی استعمال کیجیے لیکن چار اور تھوہ نہیں۔ یہ چیزیں عضلات کو سکڑاتی ہیں اور جسم کی تعمیر میں رکاوٹ پیدا کرتی ہیں اس لیے ان کی جگہ پر دوسری قسم کے اچھے شراب یا مالٹ لے ہوئے مشروب یا کوکو وغیرہ مینا چاہیے۔

(۵) اوقات غذا کی عاداتوں میں ترمیم کیجیے۔ کھانے سے پہلے تھوڑا سا ٹہل کر یا گرم پانی سے پر دھو کر عصبی تناؤ کو رفع کر لیجیے۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ کھائیے۔ ہر قسم کو اچھی طرح چبا کر اس سے لذت اندوز ہو جیے اور کھانے کے بعد دس پندرہ منٹ تک آرام کیجیے۔ یہ سمجھ لینا چاہیے کہ اچھے یا ضمیمہ ہی سے غذا جذب بدن بنتی ہے اور صرف وہی غذا جو جذب بدن بنتی ہے وزن اور ٹھنوں میں اضافہ کرتی ہے اور باقی کی حیثیت فضلہ سے زیادہ نہیں ہے۔

(۹) بخوری دیرنگ آفتابی غسل بھی اچھی چیز ہے اس لیے کہ عذد کے عمل اور تھالہ کے لیے مادر بخشی شعاع مفید ثابت ہوئی ہیں۔ اس سے جسمانی وزن بڑھتا ہے۔
(۱۰) فکر و اندیشہ کو بھولے سے بھی پاس نہ آئے دیکھو اپنے یہ مثل سنی ہوگی کہ قاضی صاحب شہر کے اندیشے ہی سے دبے ہو جاتے ہیں۔ فکر سے بڑا گوشت خور مجاؤر ہے جب یہ موٹا تازہ آدمی کو چند روز میں نہایت لاغر کر دیتا ہے تو طبعاً ہرے کہہ رہے آدمی کی اور بھی مٹی پلید کر دے گا۔ اس نفسیاتی پہلو کو ذہن نشین کر لیجیے کہ آپ ہنس کر اور خوش رہ کر ہی موٹے ہو سکتے ہیں۔ روئے کرتھنے اور فکر و غم میں مبتلا رہنے سے مندرجہ بالا دوا تیس بھی بہت زیادہ فائدہ نہ دیں گی۔ اس لیے اپنے دماغ کو اپنے جسم کا شمار بنائیے۔ اور ہر روز خود کو تولنے کے وہم میں بھی مبتلا نہ ہو جائیے۔ کچھ دنوں کے بعد آپ دیکھیں گے کہ آپ کا وزن تقریباً تین پونڈی بھنت کی شرح سے بڑھ گیا ہے۔

(۱۱) اگر آپ تھک یا سنگرمٹ یا سگار وغیرہ پیتے ہیں تو اس میں بہت تحقیق کر دیجیے۔ کثرت سے تنہا کو پینا دوران خون میں رکاوٹ کا باعث ہو اور اس خیالی کو دور کرنے کے لیے جسم کو زیادہ حرارت صرف کرے پڑتے ہیں۔
(۱۲) باضابطہ ورزش کیجیے مگر اتدال کے ساتھ۔
(۱۳) مطالعہ اخصائے سماوی ڈھانچہ کی تعمیر ہوتی ہے بشرطہ کہ عضلات سے اس کی صلاحیت و طاقت کے اندر کام لیا جائے ورنہ ایک درجہ شکیں سبب مفید ثابت ہوگی۔ ورزش کو کبھی تنگ کی کنڈک نہیں بنیانا چاہیے۔ اسی طرح باہر کی سر و تفریح بھی ڈیلے پٹے آدمی کے لیے معتدل مقدار میں مفید ہوگی۔ ہر محنت کے بعد ٹھوڑا سا آرام ضروری ہے۔
(۱۴) لاغری کو تو کھٹے اپنے پیٹک برص کرتے پتھر برصوری نہیں ہے کہ وہ اس دفعہ کا برص نہت سو کر گزارے۔ مگر برص وہ ہے کہ اس مدت میں پورا پورا آرام و سکون حاصل کیا جائے۔

بقیہ مضمون ص ۴۴

دے رہے ہیں۔ ہمدردی میں جذبی شہ سے اب تک تقریباً ہر قسم کا نہایت اچھی ورزشوں کا سلسلہ شائع ہو چکا ہے آپ انہیں تو کر کے دیکھیں۔ اب تک ہندستان میں ہزاروں آدمی اور انہ ان ورزشوں سے فائدہ اٹھا رہے ہیں آپ بھی اٹھائیے۔
سوال :- ہر کالج کے طلباء چاہتے ہیں کہ آپ مطالعہ علموں کے لیے بھی کچھ ایسی باتیں بتائیے جن پر عمل سیرا ہونے سے ہماری صحتیں اچھی رہیں اگر آئندہ ماہیت کے رسالے میں آپ نے یہ ہدایتیں شائع فرمادیں تو بہت ہی اچھا ہوگا۔ طالب علم مسلم یونیورسٹی۔ علی گڑھ
جواب :- کالج کے طلباء ہوں یا کسی دفتر و مکملی میں کام کرنے والے، ان سب کے لیے ضروری ہو کہ وہ کام کرنے کے لیے اپنا ایک پروگرام بنائیں جس میں غایت و درجہ توازن پایا جائے کالج یا دفتر و فیکٹری کے اوقات کار کو نکال کر جو وقت بچے اس میں وہ مرہ مطالعہ ورزش، ہوا بخوری اور عبادات وغیرہ کو اس طے تقسیم کر دیں کہ ان کے سارے کاموں میں دل چسپی بھی بانی ہے اور بیدارگی اتنا باقیی نہ ہو جائے کہ نہ بھانا شکل ہو جائے۔ سب سے پہلے وہ صبح ہوا بخوری کر سکتے ہیں یا کسی کھلے مقام پر کوئی عمدہ سی جسمانی

ورزش بھی کر سکتے ہیں۔ سب لوگوں کے لیے عام طور پر اور کالج کے طلباء کے لیے خاص طور پر صبح کے وقت ورزش یا ہوا بخوری کی خاطر تین چار میل کھلی ہوا میں پیدل پھرنا نہایت ضروری ہے۔ دوپہر کا وقت کالج یا دفتر میں گزرنے کا۔ سہ پہر کو آپ ٹینس، بیڈمنگٹن اور اسی قسم کے کھلے میدان کے دوسرے کھیل کھیل سکتے ہیں۔ اگر تمام کو یہ کھیل نہ ملیں تو پھر ہر صحت کی تیز گامی ہو بخوری کی جائے۔ آپ کو اور ہر دماغی کام کرنے والے شخص کو ہلکی غذا کھانی چاہیے جس میں سبز ترکاریاں، پھل، خشک میوے اور دودھ کافی مقدار میں ہوں۔ جوشل کا روٹی اور سالن اچھا نہیں ہوتا اور میں سمجھتا ہوں کہ ۹۹ فی صدی طلباء کی صحت کی خرابی کا باعث ہمارے کالجوں کے جوشل کا یہ ہے۔ ضرورت ہو کہ کچھ کچھ کے ارباب حل و عقد اس کی طرف متوجہ ہوں۔ اپنی قوم کی ٹیجی ہوئی نسل کی صحتیں کم سے کم اپنے تعلیمی ادارے میں تو خراب نہ ہونے دیں۔ سیمائیتی کی کثرت آپ لوگوں کے لیے مضر ہو آپ سمجھتے ہیں دن بھر دماغی کام کرنے کے بعد سہماجی سے کچھ تفریح ہو جائے گی اور وہاں معاملہ بالکل اس کے برعکس ہوتا ہو، دماغ اور جسم دونوں پر اس کا بہت برا اثر پڑتا ہو اور آپ کے پھیپھڑے جودن کھج کالج یا دفتر کی چپا روٹواری میں تازہ ہوا سے محروم کھلی انھیں سینما ہال میں لے کر آپ! اور بھی زیادہ غلیظ و خراب غذا دیتے ہیں۔ میں جانتا ہوں کہ

آلو اور اس کی غذائی قدیں

نوٹ ۱۔ ہندستان میں نئے آلو بکثرت موسم سرما میں پیدا ہوتے ہیں اور ان کی ایک مخصوص فصل پہاڑی علاقوں میں بھی پیدا کی جاتی ہے۔ ترکاریوں میں آلو بڑی اہمیت رکھتا ہے اور اچھی طرح تیار ہو جانے کے بعد چوں کہ اس میں ٹھیراؤ کی خاصیت ہوتی ہے اس لیے موسموں کے اعتبار سے ارزاں یا گران قیمتوں پر آلو بارہ مہینے دست یاب ہوتا ہے۔ اس مضمون میں آلو کی غذائی قدروں کو ملاحظہ فرمائیے۔ ہمدرد صحت

ایک ”دقاتی معیار“ قائم کیا گیا۔ آلو کی متعدد قسمیں ہیں اور ہر ملک میں نئے آلوؤں کا لوگ شوق سے اشتہار کرتے ہیں۔ اکثر لوگ یہی خیال کرتے ہیں کہ آلو صرف ”نشاستہ والی“ ایک ترکاری ہے اور چوں کہ لذیذ ہے اور کافی مقدار میں کھائی جاسکتی ہے اس لیے اسے کھانا چاہیے لیکن بہت سے لوگوں کو یہ معلوم نہیں ہے کہ آلو جراثیموں اور معدنی نگوں کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔

آلو دنیا کے متعدد ممالک میں غریبوں کی بنیادی غذا ہے اور اسی سے ان کو حیاتین اور معدنی نگوں حاصل ہوتے ہیں اگر ممکن ہو تو ہر تین درمست آدمی کو روزانہ ایک مرنبہ کچھ آلو ضرور کھانے چاہئیں۔ آلو کے اجزاء مندرجہ ذیل ہیں:-

پروٹین (لحمی اجزاء) ۲۵-۲۰ فی صدی

کاربو ہائیڈریٹ (شکری اجزاء) ۲۰-۱۸

حسری بالکل نہیں

ایش (خامستر) ۱ فی صدی

پانی ۶۵-۷۰

ایک بڑے آلو میں جس کا وزن پانچ اونس ہو ایک سو کیلو ریز ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ ایسے بھی ہیں جو مثالی کو کم کرنے والی غذا کے دوران استعمال میں آلو کھانا یہ خیال کر کے قطعاً ترک کر دیتے ہیں کہ اس سے مثلاً پیدا ہوتا ہے۔ مگر یہی سوگ کیک کا کوئی ٹکڑا کھانے سے پرہیز نہیں کرتے۔ یہ طریقہ صحیح نہیں ہے اس لیے کہ آلو کی حواری قدر غیر معمولی طور پر زیادہ نہیں ہے۔ چربی کا تو اس میں نام و نشان بھی نہیں ہوتا۔ جو غذا ہمارے لیے حیاتینوں اور معدنی نگیات کا ذریعہ ہوں اسے بے سبب ترک نہیں کرنا چاہیے۔

آلو ایک ایسی چیز ہے جو دن کے کھانے یا رات کے کھانے یا بعض پر تکلف صورتوں میں ناشتے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ اس کی مقبولیت اتنی عالم گیر ہے کہ کوئی باورچی خانہ آلو سے خالی نہیں رہتا۔ سب لوگ اس کو شوق سے کھاتے ہیں اور روزانہ استعمال کے باوجود اس سے گھبراتے نہیں۔ یہ ”غرب ترکاری“ شاہ دگدو دنوں کو مرغوب ہے۔ ایک زمانہ وہ بھی تھا جب آلو سے لوگ ناواقف تھے۔ کئی صدیوں تک دنیا اس لذیذ نعمت کو نہیں جانتی تھی پہلے پہل آلو کے خورد و جنگی پودے چلی میں پیدا ہوئے اس کے بعد وہاں کے باشندوں نے ان کی کاشت شروع کی اور جب اسپین کے لوگ جنوبی امریکا پہنچے تو وہاں انھوں نے آلو دیکھے اور لذت آشنا ہوئے۔ سو لہوئیں صدی کے وسط میں آلو اسپین میں داخل ہوا اور وہاں سے رفتہ رفتہ سارے یورپ میں پھیل گیا۔ اہل اسپین نے اس ترکاری کی کاشت درجنیائیں بھی کی تھی۔ وہاں سے سرواٹر بیلیے آلو کے کچھ پودے بائیںج انگلستان لے گئے اور وہاں خود اپنی اراضی میں اس کی کاشت کی۔ عام طور پر یورپ میں آلو کی کاشت بہت سست رفتار رہی اور اس کے عام ہونے میں تقریباً دو صدیاں صرف ہوئیں۔ آج ہمارے کسی ایک ہفتہ کا غذائی پروگرام آلو کا بغیر مرتب نہیں ہو سکتا۔ تمام ترکاریوں میں سب سے زیادہ استعمال اسی کا ہے۔ دلائل متحدہ امریکا میں اس کی سالانہ پیداوار ۳۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ من ہے۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ ۹۶ سیر تقریباً ڈھائی من آلو ہر شخص کھاتا ہے۔ اس کی ترکاری کو وہاں اتنی اہمیت دی گئی کہ سب سے پہلے اسی کا

”ڈانسانٹ“

از مسیری نارمن ڈن

ماخوذ از فریکل پچر امریکا بائہ جنوری سنہ ۱۹۶۶ء مرتبہ سٹربرز میک نیڈن

کیا سلفا کے متعلق ابھی سہی سمجھا جاتا ہے کہ وہ محض خطرناک ہی حالات کہ جہاں تک میرے تجربات کا تعلق ہو اسے ڈانسانٹ کہنا زیادہ موزوں ہوگا!

تین سال کی مدت میں میرے ہاں تین بچے پیدا ہوئے جن میں سے پہلا تو پیدائش کے وقت ہی چل بسا، باقی دو زندہ تو رہے لیکن اتنی طویل سخت آزمائش کے بعد کہ خدا اس سے دشمن کو بھی محفوظ رکھے۔ چوتھے سال میرے ہاں اسقاط ہو گیا اس کے بعد ڈاکٹروں کا متفقہ مشورہ یہ ہوا کہ پریشن کر کے میرا رحم نکال دیا جائے۔ لیکن چون کہ میں اس وقت اتنی بچھڑے زار تھی کہ پریشن کی کھلی نہیں اٹھا سکتی تھی لہذا کچھ عرصہ کے لیے مجھے توقف کرنا پڑا۔

سات ماہ کے انتظار کے بعد جب میری تکالیف کا سلسلہ خاصہ طویل ہو گیا اور میری قوت برداشت جواب دے چکی تو میں ایک زمانہ ہسپتال گئی اور وہاں اپنا تفصیلی معائنہ کرایا۔ انھوں نے مجھے پریشن کرنے سے پہلے کچھ سفید گوبیاں کھانے کو دیں اور ہدایت کی کہ ہندو گولیاں یومیہ کے حساب سے دس روز تک برابر استعمال کی جائیں۔ اس کے بعد پریشن کیا جائے گا تو کوئی تکلیف نہ ہوگی۔ یہ گولیاں سلفا گروپ میں ابھی حال ہی میں شامل کی گئی ہیں اور ان کے متعلق یہ بھی مشہور تھا کہ یہ جسم میں کسی قسم کے جراثیم کو بھی زندہ نہیں چھوڑتیں۔

حسب ہدایت میں نے دس روز میں ۵۰ گولیاں کھائیں اور پریشن کے لیے ہسپتال آگئی۔ پریشن کے بعد کیا دیکھتی ہوں کہ ایک نرس ان ہی گولیوں کا ایک کورس اور میرے لیے لائی اور تاقیام ہسپتال مزیدہ گولیاں روز کھانے کی ہدایت کی۔ چار روز تک میں پرائیویٹ کمرے میں رہی۔ میرا سارا اندرون شدید تکلیف میں مبتلا ہو گیا۔ انجکشن دینے سے کچھ تھوڑا سا سکون تو ہو گیا لیکن کچھ ہی دن ملے خواہ ان کی موجودگی جسم کے لیے ضروری کیوں نہ ہو۔ (دھرچم)

اس وقت درد دوسری شدت سے میری آنکھیں پتھرا گئی تھیں اور مجھے نظر تک نہیں آ رہا تھا۔ میرا سر پھٹا جا رہا تھا میں دونوں ہاتھوں سے سر کو مضبوطی سے پکڑے ہوئے تھی کہ کہیں وہ پیچ مچ پھٹ ہی نہ جائے۔ یہ حملہ سات گھنٹہ تک برا رہا اس حملہ میں ذرا کچھ تخفیف ہوئی تھی کہ درد سر کا دورہ شروع ہوا جو پہلے حملہ سے بھی زیادہ شدید تھا۔ شدت کو ب دیکھتے سے مجھے پسینے چھوٹ گئے، اتنے کہ میں ان میں نہا گئی۔

انگلے روز ایک نرس آئی اور نہایت عمدہ خردانہ لہجہ میں مجھ سے کہا، تمھاری اس تکلیف اور درد کا سبب وہ نہیں ہے جو تمھیں بتایا جا رہا ہے۔ ڈاکٹر تو یہ کہہ رہے ہیں کہ رحم نکال دینے کے بعد سلسلہ حیض کے مستقل طور پر بند

یہ اچھی خاصی محنت کا کام تھا۔ یہ صورت حال محض اس وجہ سے ہوئی کہ ڈاکٹروں نے مجھے سلفا کا زہر اس طرح کھلایا جیسے کوئی تریاق دیتا ہے۔ وہ چاہتے تو دوران استعمال میں اس کے اثرات پر نظر رکھ سکتے تھے لیکن نہ معلوم کس بنا پر انہوں نے اس زہر کو بے فکر سمجھ لیا ہے اگر وہ دوران استعمال ہی میں غصیت حال کو پالیتے اور اس دوا کے استعمال سے مجھے روک دیتے تو مجھے ان کی اس حماقت کی اس قدر غصیت ادا نہ کرنی پڑتی۔ آج دوا ہ ہو گئے ہیں۔ لیکن اس کے اثرات آج بھی میں اپنا جسم میں محسوس کر رہی ہوں۔

ہسپتال سے آنے کے بعد میں نے اپنی فیملی ڈاکٹر کو اپنا سارا حال سنایا اور ہسپتال کی نرس کی رائے بھی بتائی۔ اس نے میرا حال سن کر نرس کی رائے کی تائید کی اور کہا حیض کے بند ہونے پر یہ اثرات کبھی ظاہر ہی نہیں ہوتے۔ بلاشبہ یہ سلفا دوا کا زہر ہی تھا جس نے تمہاری یہ نکت بنائی۔ مجھے اندسہ ہے کہ تم میرے شورہ کے بغیر ہسپتال میں داخل ہو گئیں اور مجھ سے اس دوا کے متعلق کچھ مشورہ بھی نہیں کیا۔

ہو جانے کی وجہ سے یہ صورت حال پیدا ہو گئی ہے میں کہتی ہوں یہ بالکل غلط بیانی ہے یقیناً تو اصل میں سلفا دوا کا زہر چڑھ گیا ہے۔ اگر تم اپنی زندگی چاہتی ہو تو خراب پانی پیو۔ یہاں تک کہ تمہارا نظام جسمانی سلفا کی سمیت سے پاک ہو جائے۔ نرس کے بنانے کے بعد مجھے بھی یاد آیا کہ میں نے کہیں کسی مضمون میں پڑھا تھا کہ اگر سلفا کا زہر چڑھ جائے تو کثرت سے پانی کا استعمال کیا جائے چنانچہ میں نے پانی پینا شروع کر دیا یہاں تک کہ پیے پیے مجھے مثلی ہوئے لی۔ اس کے بعد میں تھوڑی دیر کے لیے ٹرک گئی تاکہ پانی کچھ جسم میں جذب ہو جائے اور لوگوں میں پہنچ جائے۔ تین دن تک خاموشی کے ساتھ پانی پینے کا یہ سلسلہ جاری رہا۔ چوتھے روز صبح کے وقت مجھے جسمانی کرب و تکلیف سے نجات ملی اور اس کے بعد جسمانی دوا کی درد کا کوئی دورہ نہیں پڑا۔ ان تین دن کے اندر اندر میرا اس پاد و وزن کم ہو گیا۔ میں اس قدر کم زور و نحیف ہو گئی تھی کہ معمولی س محنت پر میرے قلب کی حالت دگرگوں ہو جاتی تھی اور ایسا محسوس ہوتا تھا کہ اب گلہ گھسا۔ تبھی میں اتنی سخت بھی بانی نہ تھی کہ میں کچھ کھاؤں پیوں، انہیں کھولنا بھی میرے

لے اگر میری نارس ڈن، کا یہ بیان صحیح ہے۔ اور کوئی وجہ نہیں کہ صبح نہ ہو اس لیے کہ ڈاکٹر کے فریجیل کلچر، جیسے مؤثر رسالے میں شائع ہوا ہے ہمارے ان سپرستانی ڈاکٹرس اور مریضوں دونوں کو اس امر کی مرصعہ کے بیان سے عبرت حاصل کرنی چاہیے جو رپ سے درآمدہ سلفا گروپ اور سیلین کے فیصل کی دواؤں کو محض ان کے اشتہاری بیانات پر دھڑلے سے بلا سوچے سمجھے استعمال کرتے ہیں یہ نہیں کہنے کہ اس کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہی نہیں، نہیں فائدہ بھی ہو جاتا ہے۔ لیکن اس عارضی فائدہ سے کیا حاصل ہے انجام کار نقصان ہی میں بدلنا ہے۔ ہمیں ان دواؤں سے اختلاف ہی اس بنا پر ہے کہ یہ غلط اصول علاج پر مبنی ہیں۔ ان کا کام سوائے جراثیم کے ہلاک کر دینے کے اور کچھ نہیں ہے اور سب اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ بیماری کے جراثیم کے ساتھ ساتھ وہ جراثیم بھی ہلاک ہو جاتے ہیں جن کا جسم میں رہنا صحت کے لیے نہایت ضروری ہے۔

آئندہ اشاعت کے چند متوقع مضامین

۱. گھر سے باہر — پہاڑوں اور جنگلوں میں — ٹیکس جی ڈراب
۲. انھوں نے میرے ٹیکا لگا دیا! — جون بیس لی
۳. وراثت اور ماحول کی جنگ — جون۔ جے۔ اوئیل
۴. دوسرے متعلق ڈاکٹروں کا مبلغ علم — رابرٹ ایچ فیٹ۔ ایم۔ ڈی
۵. زمانہ غلط کے لیے متوازن غذا — سنٹوش آئند
۶. مردانہ زندگی میں تغیر — تھومس ہورج میگ گیوک۔ ایم۔ ڈی
۷. طور نوں کے لیے مفید ورزشیں — ادارہ
۸. غول بیابانی (انسانہ) — سید محمود مورخ۔ بی۔ اے
۹. معلومات — ادارہ
۱۰. سوال و جواب — ایڈیٹر

انتقاد

بنارکھا ہے۔ چودھری صاحب جن ذرائع سے دیہاتی پروگرام کو کامیاب بناتے ہیں، ان میں ایک ڈراما بھی ہے۔ ان کے لکھے ہوئے اور ترتیب دئے ہوئے ڈرامے نہ صرف دیہاتیوں میں بلکہ شہریوں میں بھی مقبول ہیں۔

چودھری صاحب کو ہندستان کی تاریخ کا جو ذوق ہے اس کی بنا پر ان کے اکثر ڈرامے تاریخی ہوتے ہیں۔ ان ہی میں وہ اصلاحی مقاصد اس طرح حاصل کرتے ہیں کہ بے اختیار داد دیتے کو جی چاہتا ہے۔ چودھری صاحب کے ڈرامے چونکہ ایک خاص طبقے کے لیے لکھے جاتے ہیں، اس لیے ان کی زبان سلیس اور عام فہم ہوتی ہے۔ اس میں الجھی ہوئی ترکیبیں، بے عمل تشبیہیں اور دور از کار استعارے نہیں ہوتے، بلکہ چھوٹے چھوٹے فقرے مناسب اور موزوں الفاظ کے ہوتے ہیں۔

چودھری صاحب کے دس ڈراموں کا مجموعہ حال ہی میں شائع ہوا ہے اور ان تمام خصوصیات کا حامل ہے جن کا اوپر تذکرہ ہوا۔ ان میں سے دو ڈرامے چودھری صاحب نے دیہاتی زبان میں لکھے ہیں۔ باقی آٹھ عام فہم اردو زبان میں۔ غرض ہر حیثیت سے یہ مجموعہ مفید اور دل چسپ ہے۔ امید ہو کہ ادب سے دل چسپ رکھنے والے صحاب اس کی قدر کریں گے۔ کتابت و طباعت عمدہ ہو۔ ٹائٹل اور ڈسٹ کو رنگین، خوبصورت اور باہمی ہیں۔

سرخ افسانے تقطیع ۳۰×۲۰، ضخامت ۲۸۸ صفحے، قیمت تین روپے۔

پتہ:۔ منیجر صاحب نیا کتاب گھر، اردو بازار، دہلی۔
"سرخ افسانے" ان انیس افسانوں کا مجموعہ ہے جو دوسری جنگ عظیم کے دوران میں روس کے مختلف دیہیوں اور افسانہ نگاروں نے لکھے۔ اس نوعیت کو افسانے ہندستان میں دقتاً فوقتاً شائع ہوتے رہے ہیں، ان میں حب وطنی، دلیری، سرفرشی کے بعض ایسے پہلو سامنے آتے ہیں جن پر دیہی بجا طور پر فخر کر سکتے ہیں۔

جناب اسرار احمد صاحب آؤا دئے ان افسانوں کا اردو اں صحاب کے لیے ترجمہ کر کے شائع کرایا ہے۔ مترجم نے خصوصیت کے لیے افسانوں کا انتخاب کیا ہے جو بہت، استقلال کا مظہر ہیں اور جن میں زندگی کی معاشرتی اور اخلاقی کم زوریوں کو بھی واضح کیا گیا ہے۔ جدید روس ادب کے بعض مشہور نمائندے ان افسانوں کے مصنف ہیں۔

سائز ۳۰×۲۰، ضخامت ۱۰۶ صفحے
قیمت ایک روپیہ (عمر)

پتہ:۔ منیجر صاحب رسالہ الحکیم، اندرون موچی دروازہ، لاہور۔
رسالہ الحکیم لاہور نے حال میں اپنا خاص نمبر "الادجاج" کے نام سے شائع کیا ہے۔ ابتدائی صفحات میں دردوں کی تعریف اور اقسام کا بیان درج کیا گیا ہے۔ اس کے بعد جسم کے مختلف اعضا کے دردوں کے اسباب و علامات اور معالجہ پر کافی صراحت سے روشنی ڈالی گئی ہے۔ ایک مستقل باب "الطلبانے ہند کے افکار و معلومات" کے لیے وقف ہے۔ "مجزبات" کے عنوان میں مختلف قسم کے دردوں کے نسخے ناظرین کے لیے پیش کیے گئے ہیں۔ غرض دردوں جیسے فوری امراض کے معالجہ کے لیے یہ مجموعہ مضامین بہت مفید اور کارآمد معلومات کا حامل ہے۔ ہمیں امید ہے کہ معالجہ اصحاب اس کی قدر کریں گے۔

لیبل بک تقطیع ۲۰×۱۶، ضخامت ۱۰۶ ورق
قیمت دو روپے آٹھ آنے (۱۶)
پتہ:۔ منیجر صاحب دارالکتب رفیق الصحت متعلقہ رسالہ الطیب
بردن موچی دروازہ، سرکل روڈ، لاہور۔

اس لیبل بک میں ان مفرد اور مرکب دواؤں کے ناموں کے لیبل ہیں جو اکثر و بیشتر ایسی معالجات ہیں اور جن میں ہر عطا کو اپنی کان پر رکھنا پڑتا ہے۔ ان کا فائدہ یہ ہے کہ دکاندار اپنی بوتلوں کو "ڈول" مرتبوں وغیرہ پر ان کو دیدہ زیب کرنے کے لیے لگا سکتا ہے۔ لیبل دو رنگ میں چمچے ہوئے ہیں۔ بورڈر کو کالے رنگ کا ہے اور دوا کا نام بیچ میں سرخ رنگ میں چمچا ہوا ہے۔ چھوٹے بڑے دوسرے کے لیبل حسب ضرورت ہتھمال کیے جاسکتے ہیں۔ لکھائی چھپائی اچھی ہے۔

چودھری سلطان کے ڈرامے تقطیع ۳۰×۲۰، ضخامت ۲۲۴ صفحے، قیمت تین روپے۔

پتہ:۔ منیجر صاحب مکتبہ سیاسیہ، اردو بازار، دہلی۔

کمال انداز میں دیہاتی کے دیہاتی پروگرام کے روح رواں چودھری سلطان صاحب سے ریڈیو سننے والے صحاب ضرور واقف ہوں گے۔ چودھری کے دل چسپ انداز بیان اور دیہات سدھار سے ان کی دلی وابستگی نے اس پروگرام کو ممتاز اور مفید

مولانا اسد الدین، مولانا سید محب الحق بہاری، مولانا غلام مرتضیٰ وغیرہم کے مضامین سے ہر تلاشی حتیٰ بہت کچھ فائدہ حاصل کر سکتا ہے۔ ادارہ نے کوشش کی ہو کہ اس عنوان پر بہتر سے بہتر مواد ایک جگہ جمع کر دیا جائے۔ اس کوشش میں اسے بڑی حد تک کام پایا ہوئی ہے۔ ہمیں امید ہو کہ اس مجموعہ کی قدیمیات کے طالب علموں میں خصوصیت سے کیجائے گی لکھائی اور چھپائی اچھی ہے۔

بقیہ مضمون صفحہ ۳۲۔

ہوئے غصہ کے ساتھ کہا، خیر اور امیر! پھر دوا خاں کے بوڑھے ماں کی آہیں، بچی کی چیخیں اس کے احساس سے ٹکرانے لگیں اور احساس میں بہت سی ملی آوازیں گونجنے لگیں۔

”ہمدرد مہم!“

”فرش پر نہ تھوکیے!“

”آپ کو اور ہم کو سہولت“

”لو کھنسی!“

”امیر اور نصیر!“

شام ہو چکی تھی اور وہ نتخ پوری کے دروازے میں پڑھائی، ڈاکٹر کے اطفال سامعہ کو بھجوا رہے تھے اور بوڑھے محرر کی ابھی ہوئی ڈاڑھی اس کے تصور میں سمائی جا رہی تھی۔

بقیہ مضمون صفحہ ۲۶۔

آپ لوگ ہمہ اس شورے پر ناک بھولی چڑھائیں گے مگر مجھے اس کی کچھ پروا نہیں۔ جب آپ نے مجھے دیکھی مشورے کے لیے مجھے راجع کیا ہو تو میرا کام یہی ہو کہ جسے میں اپنے علم و تجربے کی روشنی میں آپ کے لیے مفید باتوں سے صاف صاف بتا دوں خواہ آپ عمل کریں یا نہ کریں آپ کے لیے اچھے کھنڈہ سونا نہایت ضروری ہے۔ کالج کے طلباء کے لیے یہ کم سے کم تندرستی جو انھیں ضروری ہے چاہیے۔ اگر آپ مسلمان میں تو نماز کی پابندی کیجیے اور عہدہ اولیٰ چھپا لٹر پیر اپنے مطالعہ میں رکھیے اور اگر غیر مسلم ہیں تو جس مذہب سے آپ تعلق رکھتے ہیں اس کے مطابق عبادت کیجیے کہ اس سے خیالات پر نہایت اچھا اثر پڑتا ہو۔

ایندو یہ چند مشورے جنہیں میں ہمدرد و صحت کے بہرہ سوال و جواب میں شائع کر رہا ہوں آپ لوگوں کے لیے بھی مفید و کارآمد ہوں گے اور دوسرے دماغی کام کرنے والوں کے لیے بھی

میں مفاد کو سامنے رکھ کر یہ افسانے لکھے گئے ہیں ان کو یہ پڑی حد تک پورا کر رہے ہیں۔ اور دوسرے بھی خاصہ سلیس ہوں۔ اگر مترجم کو اپنے کام کے لیے اطمینان کا وقت مل جاتا تو مزید بہتر ہو جاتا۔

لکھائی چھپائی بھی اچھی ہے۔

اچھے خیالات

۲۶ × ۱۷ قطع، قیمت ایک روپیہ چار آنے

پتہ: منیر صاحب امریکہ بکاپ، فلوئڈ گوجرانہ، لاہور۔

اس مختصر لیکن دل سب اور مفید رسالہ میں جناب صاحب

صاحب نے مختلف عنوانوں پر اچھے خیالات، ”مع کیے ہیں بولیں

کی بنک نیکی اور دل سوری میں کوئی شک نہیں لیکن اگر وہ اور کوشش

کرتے تو صرف رک اور بہتر مواد جمع ہو سکتا تھا بلکہ اس کی نسبت

بھی اڑی ہو جاتی کہ یہ شخص کو فہرست دار عنوانوں پر پندرہویں قوسے

آسانی سے مل جاتے۔ بہر حال اب بھی یہ سالہ بہت کارآمد ہے

لکھائی چھپائی بھی خاصی ہے۔

شاعر کا فائدہ نمبر

۲۰ × ۳۰ قطع، قیمت ایک روپیہ چار آنے

پتہ: منیر صاحب رسالہ ”شاعر“ نامی کی منڈی، لاہور۔

اردو کے مشہور ادبی رسالہ ”شاعر“ نے اپنا افسانہ نمبر

شائع کیا جو اس نمبر کی خصوصیت یہ ہو کہ اس کا افسانہ کسی نہ کسی

خاتون کا لکھا ہوا ہو۔ اردو کی تقریباً تمام مشہور افسانہ نویس خواتین نے

اس نمبر کے لیے افسانے لکھے ہیں۔ افسانوں کی تعداد ۲۹ ہے۔

ان میں سے منطوقہ افسانے بھی شامل ہیں۔ ادارہ نے افسانہ نویس

خواتین سے یہ استدعا بھی کی تھی کہ وہ اپنے افسانوں اور افسانہ نویس

کے متعلق خود اظہار خیالات کریں جتنا سچے اکثر خواتین نے اس سلسلہ

میں جو کچھ لکھا ہو، وہ دل سپر ہے ہمیں امید ہے کہ زبان و

ادب سے دل سپر رکھنے والے اس کی قدر کریں گے۔

ختم نبوت

۲۰ × ۳۰ قطع، قیمت ایک روپیہ چار آنے

پتہ: منیر صاحب رسالہ ”البیان“ امرتسر۔

رسالہ ”البیان“ امرتسر کے ختم نبوت کے عنوان پر اپنا

ایک خاص نمبر شائع کیا ہے جو نہایت مفید اور مدلل معلومات

کا حامل ہے۔ جن مشاہیر علم دین کے مضامین اس مجموعہ میں شامل

ہیں ان کے ناموں کو مضامین کی افادہ حیثیت واضح ہو جاتی ہے۔

علامہ رشید رضا مصری، مولانا ابوالکلام آزاد، علامہ اقبال،

مولانا عبد اللہ سندھی، مولانا سید سلیمان ندوی، مولانا سناہم

نفسیاتی افسانہ فقیروں کا مہر

از کوثر چاند پوری

سو نے کے کنگن اور کالوں میں طلائی بندے جھلکا رہے تھے۔ وہ سوچنے لگا یقیناً یہ بھی کسی کی بیوی ہوگی کیا اس کے شوہر کا توہ بھی خانی ہوگا اور کیا اس کے نزدیک بھی ہر سستی چیز بے معنی ہوگی؟۔۔۔۔۔ اس کے دماغ میں سوالات کا لالچا ہوا۔

سلسلہ شروع ہو گیا۔ جو ایک نوجوان کے ہاتھ میں نوٹوں سے بھرا ہوا چوہہ دیکھ کر ایک دم ٹوٹ گیا۔ جیسے کوئی کچا دھاگا ہاتھ میں الجھ کر ٹوٹ جاتا ہے۔ نوجوان نے کار بکریہ داکیا اور فضا میں ایک مطمئن قہقہہ کی حسین آوازیں چھوڑ کر میز میوں پر چڑھنے لگا۔ اس نے کہا سب نوجوانوں کے ٹوے خالی نہیں ہیں اور نہ ساری بیویوں کے ہاتھ اور کان ننگے ہیں۔ مزے دار کھلنے، سستے کمرے اور گرم پانی کے الفاظ بھی یقیناً ہر شخص کے نزدیک بے معنی نہیں ہو سکتے، اور الفاظ و معانی کے اس فرق ہی کا نام دنیا ہے۔۔۔۔۔ دنیا اچان سب کے بولے خاں نہیں!

اب اس کی رفتار تیز ہو گئی تھی وہ ان کا رضانوں بھڑکا اور دواخانوں میں پہنچ کر درخواست دینے کی کوشش کر رہا تھا جس کے پتے چند چھوٹے چھوٹے پرچوں پر لکھے ہوئے ٹوے میں رکھے تھے۔ اس نے ٹوہ جیب سے نکال لیا اور پرچوں کو پڑھنا شروع کر دیا۔ دفتر جنگ، رسالہ ہیکٹار، انجیل منادی، تھام الدین،۔۔۔۔۔ ہمدرد دواخانہ لال کون! جنگ اور منادی!۔۔۔۔۔ اس نے چند بار غور سے دیکھا اور ہمدرد دواخانہ پر اس کی نگاہ جم کر رہ گئی جس کا قصہ عرصہ سے اس کے ذہن میں تھا اور گھر سے دہلی تک کے سفر میں اس نے بہت سے تاریخی اشتباہات بھی دیکھے تھے۔ نمازی آباد سے گاڑی چھوٹے وقت اس کے ایک ساتھی نے خود بھل میں اکبر اور بہرن کی تصویر کو دیکھ رہا تھا، اس کی طرف جھک کر بڑے تاثر کے لہجہ میں کہا تھا، دیکھیے کتنا اثر کش ہے اس میں! اور وہ بھی شہنشاہ اکبر اور بہرن کی تصویر کو دیکھتا رہا تھا،

برسک کے بائیں رخ پر کچھ سوچتا ہوا وہ کافی تیزی سے چل رہا تھا۔ ایک ٹرام ٹن ٹن کرتی ہوئی آئی اور اس کے

وہ سر جھکائے آہستہ آہستہ جا رہا تھا۔ ہونٹوں کو بحیثیت اس کے ساتھ ساتھ چل رہے تھے۔ ان کے ہاتھوں میں کارڈ تھے اور زبان سے جلدی جلدی کہتے جا رہے تھے، ملازم۔۔۔۔۔ گرم پانی۔۔۔۔۔ مزے دار کھانا۔۔۔۔۔ سستے کمرے!

ملازم، گرم پانی اور مزے دار کھانے کا مفہوم اس کے نزدیک کچھ نہ تھا۔ مگر سستے کمرے کا لفظ سن کر اس نے مزے کرنے والے کو غور سے دیکھا اور فوراً ہی اسے اپنا خالی ٹوہ یاد آ گیا جس میں اب کوئی ترپہ نہ تھا اور پیسے بھی سب خرچ ہو چکے تھے اور ٹکٹ دینے کے بعد تو وہ بالکل ہی خالی ہو گیا تھا۔ اس کے کانوں میں پھر سستے کمرے کی آواز گونجی۔ ہونٹوں کا ایجنٹ گرم سوٹ پہنے، بالوں میں بے نظیر تیل لگائے اس کے قریب ہی کھڑا کہہ رہا تھا۔۔۔۔۔ سستا کمرہ! اور وہ سوچنے لگا یہ لفظ بھی ملازم، گرم پانی اور مزے دار کھانے کی طرح بے معنی ہے، سستا کمرہ چاہے وہ کتنا ہی سستا ہو معنی نہیں مل سکتا اور میرا ٹوہ؟ اس میں چائے پینے کے لیے بھی پیسے نہ تھے۔ چند یادداشتوں اور ملاقاتی کارڈوں کے سوا اس میں کچھ بھی نہ تھا۔ پھر سستے کمرے کا مفہوم ہی کیا ہو سکتا تھا؟۔۔۔۔۔ ہندستان میں سستا سونا سستا جوتا اور سستا کپڑا، عرض بہت سی سستی چیزیں بکتی ہیں مگر ان کے سستے پن نے کبھی اس کی زندگی میں کوئی انقلاب پیدا نہ کیا اور وہ اپنے ٹوے چرتے کودیکھنے لگا ماسی وقت اسے اپنی پھٹی ہوئی قمیص یاد آگئی جو شیردانی کے نیچے سے اب بھی اس کے مافظہ میں چھ رہی تھی اور پھر بیوی کے ننگے ہاتھ کان اور گلا، یقیناً کسی سستی چیز کے کوئی معنی نہیں۔۔۔۔۔

درنہ تعلیم یافتہ نوجوان خالی توہ جیب میں لیے نوکری ڈھونڈتے نہ پھرتے، ان کے پیروں میں ٹوے ہوئے جوتے نہ ہوتے اور شیردانیوں کے نیچے پھٹی ہوئی قمیص کبھی نہ پہنتے۔ ان کی بیوی کے ہاتھ اور کان ننگے ہوتے۔۔۔۔۔ اسی وقت ایک خوب صورت عورت کار سے اتر رہی تھی۔ اس کے ہاتھوں میں

[illegible]

اس نے پتہ لے کر موت پر چوں کو دیکھا۔ ایک چھوٹے سے پرچے پر لکھا تھا، ہر دو خانہ لال کنواں ! مگر اس کا بتوہ خالی تھا نفیر کے ہاتھ پر رکھے ہوئے پیسوں کا تصور پھر اس کے دماغ میں ریگنے لگا، دو انیاں اکیناں، ادھنے اور بہت سے پیسے۔۔۔۔۔ پھر نوجوان کا لٹوں سے بھرا ہوا بتوہ احساس میں اُبھرا اور اُبھرتا ہی چلا گیا۔۔۔۔۔ فقر اور امیر۔۔۔۔۔ اس نے کہا قدرت ان پر بھی بوڑھی مائیں، فاقہ زدہ نوجوان بیویاں اور ان کی سوکھی ہوئی ہچایتوں کو چھوڑنے والی رونی اور سیار بچیاں کیوں مسلط نہیں کر دیتی۔۔۔۔۔ وہ چلتا رہا اور سوچتا رہا سوچتا رہا اور چلتا رہا۔ ایک جگہ کپڑے پر لکھا تھا،
”دستورِ مینٹ اور پے“

وہ رُک کر زیسے کو دیکھنے لگا جس کے ایک طرف کھانے کی دوکان تھی اور تین چار آدمی کرسیوں پر بیٹھے چائے پی رہے تھے۔ پیالہوں سے بھاپ اُٹھ رہی تھی اور فضا میں گھونٹ بھرنے کی میٹھی آوازیں گونج رہی تھیں، 'فقیر اور امیر' اس نے ایک زخمی کی طرح سسکیاں بھرتے ہوئے کہا اور بچہ کہتا ہی پیدا گیا 'فقیر اور امیر، فقیر اور امیر'۔

امیر اور فقیر جن کا ہاتھ اور ٹوہ کبھی خالی نہیں ہوتا، جن کی ہاں سنہتی ہیں، عیویاں مسکراتی ہیں اور بچیاں چاکلیٹ کھاتی ہیں اور وہ کرسیوں پر بیٹھ کر چائے پیتے ہیں۔ میٹھے میٹھے گھونٹوں کی باریک آوازیں پھر ایک مرتبہ اس کے احساس نے سنیں۔

”عبد الرحمن!“

ایک مولوی مابزرگ ٹکی ٹوٹی سر پر رکھے تیوری پر
بل ڈالے عتاب کن رہے تھے۔ گنگے گنگتے انھوں نے پیچھے کی
طرف گردن کھما کر بہت آواز سے کہا،
”تین نور نقویں سپستان!“
”ایک مرتبان میں!“
”تین تو لے! تین تو لے!“

سنگ مرمر کے ضعف دارے میں ایک صاحب
سرخ رنگ کی ٹکی ٹوٹی لگا لے مار پڑھنے کے انداز میں کھڑا
حاروں طرف دیکھ رہے تھے۔ وہ ہلکتا رہا، پھر نیچے اتر کر
ایک تنگ گلی میں داخل ہو گیا۔ آگے آگے کہا ایک ڈولی یہ
حارے تھے۔ کہا ایک پھیلے کے ساسے ڈک گئے سفید رنگ
کا بہت اونچا بیل پھیلے میں محتاج گلی کر رہا تھا اور پیسے بٹے
ساسے پھیل رہا تھا۔ وہ سرخ رنگ کے سیلے پر دسے دلی ڈولی
اور پیسے نو! سنہیں جھڑ کر گئے چلا گیا۔ وہ اپنے ہاتھ پر گودام کا بڑا
دروازہ تھا جس میں دو تین مٹی کر سوں پر بیٹھے حشر کھڑے رہے تھے
اور ایک کڑھانہ جس کی انتہی ہوی سفید ڈالہ دماغی ملندہ یوں
کے گھس جائے کا یہ دس۔ یہی مٹی اندر جانے والوں کو بالکل اسی
انداز سے روک رہا تھا، جیسے باغ مسجد میں کوئی خشک مزارع
مولوی جس کا بوجھ شمس العلماء کے مطاب کی التجا میں کرنے
کرتے سنت ہو گیا ہو یا زعید کی نیت سکھا رہا ہو۔ اس نے عور
سے دوا روں پہ گلی ہوئی خبیثوں کو دیکھا۔ سب سے پہلے اس کی نگاہ
انگریزی کے ایک بورڈ پر پڑی جس پر لکھا تھا، نو نو کنسی، کوئی جگہ خالی
نہیں! اسی وقت بوڑھا مھر بچا، اطلاع نہیں ہو سکتی! اور اُسے
گویا مسٹر کے بدن میں بھی دامن ڈی کی کمی محسوس ہوئے لگی!
اور حالی بنو! اس کی داڑھی میں ایجا ہوا معلوم ہوئے لگا رہے تھو
کی ایک لمبی نظار باغ میں داؤوں کے پرچے پیسے دروازے کو
گزر رہی تھی، دیلے زرد رنگ کے سیار دھلے ہوئے فرش کو
دیکھتے اور اپنے جوتوں کی دگڑ سے ایک رائے سافٹا میں کبیر تے
دروازے سے گزر رہے تھے۔ یہ سینما میٹھا
حکمت دفعتاً امیر، فقیر اور فقیر امیر کی بیچوں میں بدل کر اس کا ناول
میں گونجنے لگا۔ اسی وقت ایک عورت نیلا ریشمی برفہ اوڑھے
ہوئے آئی اور اپنے نئے سینڈلوں کی کھٹ کھٹ چھوڑتی ہری
چلی گئی۔ وہ بھی پتے کے پرچے سیب میں ڈال کر چل دیا چلی میں
اب بھی اونچا بیل پھیلے میں جتا ہاں رہا تھا، سڑک پر آدمیوں کا

جھوم تھا۔ دو خانہ کی دوکان سے نخلت آوازیں بلند ہو رہی تھیں
جو سڑک پر پہنچتے پہنچتے امیر، فقیر، سب فقیر امیر کی صدائوں میں
بدل جاتی تھیں۔ کبھی لہجی نہ گھر کی آواز جھوم کی سب آوازیں
پر غالب آجاتی تھی وہ سر ہلکائے بہت سے دو خانوں کے سانچ
سے گزرتا جس دوکانوں پر نہ تو بیل جنگلہ تھا، نہ مرغیوں کی لمبی
قطار تھی۔ لہجی ہوئی ڈالہ می کا دامن ڈی سے محروم کوئی بوڑھا
مھر، بس خاموشی طویل اور مسلسل خاموشی وہ اپنے دماغ میں نگہری
بورڈ لٹکا ہوا مٹوس کر رہا تھا، اس کی بڑھی ماں دور بہت
دور کھڑی کر کے درد کی تکلف سے کراہ رہی تھی۔ بیوی سسکیا
بھرنی تھی اور مگر زور بھی کی جھیں بار بار احساس میں گونجنے لگتی
تھی کبھی کبھی ڈالہ می کا ناول میں آجاتی تھی۔
”اسے دامن ڈی کی ضرورت ہے سڑک پر رکشائیں دور مری تھیں
ان کی گھنٹیاں بج رہی تھیں اور فضا میں دوزخ امیر فقیر
فقیر امیر کی صدائیں تیرتی ہوئی معلوم ہو رہی تھیں۔ وہ بائیں ہاتھ کو
بچتا ہوا جا رہا تھا، بچتا ہوا اور کچھ سوچتا ہوا دفعتاً ایک ترام
گاڑی آئی گھنٹی زور سے بجی تا کہ لہجی گھنٹیاں ہٹ فضا میں
گونی۔ مگر اس کے احساس میں ماں کی آہیں اور بج کی جھیں سمائی
ہوئی تھیں، بہت سے ڈاکٹر اور مھر چلا رہے تھے، دامن ڈی“
”اعلاح نہیں ہو سکتی“ خالی جوبہ
اور نو کنسی کا بورڈ آٹھوں کے سامنے لٹکا ہوا تھا گھنٹیاں بجتی
رہیں تا کہ گھنٹیاں نے رہے مگر اس کے احساس میں جنبش پیدا نہ
ہوئی ترام زور سے اس کی تانگ کو گڑتی ہوئی نکل گئی، ہمدردی
کی بچھ صدائیں بلند ہوئیں اور کچھ قہقہے اور وہ سڑک کے کنارے
لڑکھ لڑکھ کر گر پڑا، اب بھی گھنٹیاں بج رہی تھیں تا کہ گھنٹیاں رہے تھے
فقیر جج رہے تھے ساتھ ہی ڈاکٹر، بوڑھے مھر۔
ماں اور بچی، مرغیوں کی قطاریں، دو خانے کے بورڈ، سیلے
پر دسے کی ڈولیاں، پھیلے میں جتے ہوئے بیل، عتاب گنگے
دلے مولوی، سینما کی تصویریں کی طرح اس کے تصور میں ناچ رہی
تھیں، ایک رکشہ دوڑتی ہوئی آئی اور اس کے قریب آکر ٹک گئی
دہی نیلا برفہ مہا میں لہرایا اور ایک نوجوان نے رکشہ سے اتر کر
ایک لنگڑے فیکے ہاتھ پر دو اکلیاں رکھ دیں جو بہت دیر سے
چلا رہا تھا

”باؤ ایک پیسہ!“

”خدا کے نام پر!“

رکشہ پھر دوڑنے لگی۔ اس نے چوٹ کو ہٹا

سُوال و جواب

بچوں کی صنفی تعلیم

سوال :- ہم سب کے سامنے ایک نہایت اہم سوال یہ ہے کہ ہم اپنے بچوں کو صنفیات کے متعلق کس عمر میں بتائیں اور کس طرح بتائیں۔ سچ کل ہمارے نوجوانوں میں جو غلط کاریاں پھیل چکی ہیں اور اس کے تباہ کن نتائج کا جو اثر ہماری آمدہ سلسلوں پر پڑنا نظر آ رہا ہے وہ اس قسم کا نہیں ہے کہ ہم اس معاملے کو یوں ہی رواردی میں گزار دیں اور کوئی عور نہ کریں جس خود بھی اس مسئلے پر سوچا رہا ہو لیکن اب تک کسی نتیجہ پر نہیں پہنچی۔ اس سلسلے میں کچھ انگریزی لٹریچر بھی دیکھا، لیکن ان کا اعلیٰ نقطہ نظر ہم ہندوستانیوں اور خاص طور پر مسلمانوں سے کسی سطح پر ہی نہیں کھانا۔ اس کے باوجود سب سے غلط چیزوں کی صحیح درجہ میں کر کے گفتگو کی جانی ہو اور جو صلاح بخوبی کہا جاتا ہو وہ بھی اپیل نہیں کرنا۔ وہ تو عام طور پر یہ سمجھتا ہے کہ ایک خاص عمر تک پہنچنے کے بعد استادوں اور والدین کو چاہیے کہ ان کی طبیعت کے نقصانات اور تباہ کاریوں سے طلباء اور اولاد کو ڈراؤں اور کہہ مسم کا لٹریچر ان کو غلط انداز کے لیے دس مہری سمجھ میں نہیں آتا کہ اس سوسائٹی و ماحول میں یہاں ہر جہت فحش عربی اور گندگی کی ملارہ کہ ٹوک اس حالت ہو رہی ہو وہاں یہ لٹریچر اور غلط کتابیں رکھے گا کہیں تو اس مسئلے میں کچھ اچھے ساگیا ہوں اور چاہتا ہوں کہ آپ اپنی علمی نظر اور وسیع تجربے سے جواب کو اس سلسلے میں اور نوکروں سے کچھ رہا ہو۔ ہو گا اس موضوع پر درود نصیب کے ساتھ دوستی ڈالیں تاکہ اس سے ہم سب کو فائدہ پہنچے۔

مستور احمد کلکتہ

جواب :- آپ کا سوال اتنا اہم اور تفصیلی بحث چاہتا ہے کہ مختصر سا جواب اس کا کھیل نہیں ہو سکتا۔ میرا ارادہ ہے کہ اس موضوع پر باقاعدہ ایک موطہ مصمون لکھوں جو ہر اعتبار سے مکمل ہو لیکن درصص کی باتیں ہیں اور آپ کو جواب دینے سے پہلے ہی ہذا اس مسئلے میں جو کچھ میرے خیالات ہیں آپ کے سامنے اخصصار کے ساتھ یہ لکھ دیتا ہوں تاکہ ان ہی خطوط پر آپ میں سوچ شروع کر دیں۔ آپ کا یہ خیال بالکل صحیح ہے کہ اگر اخصصیت سے طلبہ کو آزاد اور ماموں میں تعلیمی سنی ہو کر رہ جائے جہاں گھر سے لے کر بدست لک سار کا سارا ماحول استادوں کے ان دخل و محنت

کو کھٹلایا ہو جو اس کے متعلق وہ اتنی جانتوں میں طلبہ کو دیتے ہیں خود اسنادوں اور والدین کی اپنی عملی زندگیوں اس لٹریچر کے خلاف جاری ہیں جنہیں پڑھو اگر یہ سمجھا جا رہا ہو کہ بس ان کے بلے یا نقل کافی ہو۔ اسے مطالعہ کرتے ہی اور ہمارا لکچر سننے ہی تمام غلط ہو جائیں گے اور صنفی غلط کاریوں سے ہیستہ ہیستہ کے لیے سچ جائیگ جہت ہو کہ دنیا یا پھر فرنگ جو دھرمی دسبائی معاملت میں اس قدر ہوسیار اور چابک دست سمجھے جاتے ہیں اور کچھ عقیدے کا نام دنیا میں اس قدر رو رو دستور سے ڈھنڈورا پیٹا جاتا ہے کہ اس مسئلے میں اسے فعل و فعل و قول کے تضاد کو کہیں نہیں دیکھتے؟

یہاں تک میں سمجھا ہوں ان کی زندگی کا نقطہ نظر ہی غلط ہے۔ یہ جو کچھ کہتے ہیں اسی زندگی کے لیے کہتے ہیں اس زندگی کے بعد ان کے نزدیک کچھ بھی نہیں ہے اور اسے اس انداز کا صحیح تصور ان کے پاس جو س کے سامنے انھیں ایک روز اس زندگی کا حساب دینا ہو سب حال۔ ہوں تو آج وہ کون سی بالائے ترندیاں اٹھاتی ہیں جس کے سامنے جواب دہی کا خیال ان کی اس زندگی کو سوا لے اور ایک خاص ضابطہ میں جکڑ رکھے۔ ہوں تو اگر ضبط نفس سے کام لےتے ہیں تو محض اس وجہ سے کہ ان کی بے لگائی بدبطی بسا اوقات خود ان ہی کو نقصان پہنچا رہی ہو۔ بلکہ ابھرے مردیک تمام اصلاحات پہلے بنیادی اصلاح ہی ہوتی ہے تاکہ بچوں کے سامنے خدا کا صحیح تصور ہو جس کا جائے اور آخرت کی زندگی کا یقین دلا یا جائے۔ پھر انھیں بتایا جائے کہ اس دنیا میں سب کچھ موجود ہو خدا ہی کا پیدا کردہ ہے اور اس کا صحیح صحیح ہتھال بھی ہیں اس خدا ہی نے بتایا ہے۔ اس طرح اب انھیں کائنات کی دوسری چیزوں کے متعلق بتایا جائے تو پھر انسان کے متعلق بتایا جائے۔ اس کی مشینری متعلق بتایا جائے اب ایک علم کی تشریح کی جائے اور قدرت کے جو فعل اس علم سے متعلق کیا ہے وہ بھی انھیں بتایا جائے۔ صنفی عضو کے علاوہ بالائی حصہ جسم کے ہر عضو و غد کے افعال پر روشنی دینا دوستی ڈالی جاتی ہے۔ یہاں تک اسی تسلسل میں اعضا مہرہ اور صنفی غد کو بھی لے لیا جائے ان کے افعال و وظائف پر روشنی نہایت سنجیدگی و وضاحت سے اس طرح روشنی ڈالی جائے کہ ہر بات طالب علم کے اچھی طرح ذہن نشین ہو جائے۔ اس کے بعد

ہم نے پانی اور ندرولی اعصاب کے غلط استعمال کے نقصانات بتائے ہیں اور اسی سلسلے میں بعض مسائل اور طبی غلط استعمال کرنے کے جوڑے منجھ میں نہیں نہایت سیدگی و تباہی ہوئی۔ اس وقت انگریزی وہاں میں ایسا لیکچر موجود ہے جو اعصابی مسائل وغیرہ کے غلط استعمال کے نقصانات سے آگاہ کرنے والا ہے۔ اس وقت میں ضروری صدف و اصفاد کے ساتھ شخص کر کے طلبہ کو اس کا مطالعہ کرایا جاسکتا ہے۔ یہ خیال ہے کہ یہ کام وہی اس وقت داندہب تمام دے سکتے ہیں جن کی ان داندہب ہایت نام میں اس وقت میں سے پڑواں پڑھتے ہیں وہی ان لکھنؤ اور داندہب میں حد تک یا کہ ہیتی تاکہ ہر داندہب طلبہ اپنے گرد پیش پڑاؤں تو سوائے میں انھیں وہی ہوتا غلط ہو کر افسوس لے رہا ہو۔ میں سمجھتا ہوں آپ سچوں کو اس سے لے کر اس کی ہر طرف مزید جزییات سے متعلق سب کچھ بتا سکے ہیں۔ اس سلسلے میں سب سے بڑی چیز جو ان کو غلط اور برے کام کرنے سے روکے۔ انی داندہب یا ان کی کچھ جہاد کی صفات کا یہ سب علم اور آہستہ کے۔ اس کتاب کا مقصد ہے جو اس سلسلے میں آپ کی مدد کرے گا اگر اس پر ان کا ایمان بڑھ جائے جو آپ کو ان کی نگرانی کی ضرورت نہیں ہے۔ بس یہ بتا دے کہ حشر ان کاموں کے کرنے سے خوش مزاج ہو اور ہمیں ان سے فائدہ پہنچے ہیں اور ان کاموں سے ناراض ہو جائیں اور ان سے ہمیں نقصان پہنچے ہو تو ہمارا کام بڑھنا ہو جاتا ہے۔

میرا یہ جواب سب میں مختلف آراء پر مشتمل ہوا ہے یہ ملے ہوئے علم حضرت کی اس سے پوری پوری شفقت نہ ہو بہتال میں سمجھتا ہوں کہ ان غلط طریقے نے اگر سوچا اور مزید فکر کیا تو ہر شخص کو دبا تو اس سے کی تمام نقصانات بھی آپ کے سامنے آجائیں گی۔

کیا قد بڑھ سکتا ہے؟

سوال :- بہت دن ہوئے شاید سال ڈیڑھ سال کی مدت ہو گئی، ہمدرد صحت کے کسی پریت میں یہ پڑھا تھا کہ بچپن میں سال تک جتنا قد بڑھنا ہوتا ہے بڑھ جاتا ہے اس کے بعد کسی طریق سے نہیں بڑھ جاسکتا۔ اس سلسلے میں میرے ایک عزیز دوست کا اپنا ذاتی تجربہ یہ ہے کہ ۴۰ سال کی عمر تک بھی بڑھایا جاسکتا ہے۔ چنانچہ انھوں نے مجھے اپنی اس دریافت کی تفصیل بھی سنائی ہے میں ان ہی کی زبان میں نقل کرتا ہوں :-

"میری عمر ۴۴ سال کی تھی ایک مرتبہ مجھ پر ایسی افنا

پڑی کہ مجھے جھک کر یا ایک معمولی مزدور کی حیثیت سے کام کرنا پڑا۔ ہم جھک کر صاف کر رہے تھے اور کچھ دیر کے درختوں کو کاٹ کاٹ کر مجھے اپنے کندھے پر رکھ کر لے جانا پڑتا تھا۔ میں اس وقت تک بہت ہی کم کھارہا تھا بعض مرتبہ تو ایک ایک ہفتے تک میں بالکل نہک کو کھاتا بھی نہیں تھا۔ اس دوران میں جب مجھے اتنا بوجھ اٹھانا پڑا تو خیال ہوا کہ کندھوں پر اتنا بوجھ لے جاتا ہوں اس کے اثر سے میرے ریشم کے مہروں میں اور حرام مغز میں سے جو عصبی سائیں نکل رہی ہیں کہیں وہ نہ کچھ جائیں۔ یہ خیال آئے ہی میں نے سوچا کہ اس کے لیے ضرور کوئی ایسی ورزش کرنی چاہیے جس سے ریشم کی ہڈی اور مہروں پر جو دباؤ پڑتا ہو، وہ رائل ہو جائے اور مہرے ایک دوسرے پر وزن کی وجہ سے چڑھ نہ جائیں بلکہ عصبی سائوں کے نشوونما اور وہاں ان کے قائم رہنے کی کافی گنجائش ہے۔ اس کے لیے میں نے بہت سی ورزشیں کیں ان سب میں حسب ذیل ورزش سب سے زیادہ مفید ثابت ہوئی اور اس کو میں نے آئندہ کے لیے اختیار کر لیا۔

"میں نے دیوار میں چڑھ کر ایک مضبوط پھندا بنا لیا اتنا بڑا کہ جس لیے دو لوں پر اس میں اتنی طرح پھندا ہوں۔ وہیں ہوا کے قریب ایک لکڑی کا بھی پھندا لگا کر میں اس پر چیت لیٹ سکوں اب میں نے یہ کیا کہ چیت لیٹ کر اپنے پاؤں اس پھندے میں لٹکا کر اپنے دونوں ہاتھ سر کے پیچھے کی طرف خوب پھیلانے اس طرح کرنے سے میری ریشم کی ہڈی کے پھرے ایسا محسوس ہوا جسے کھل گئے اور بہت ہی آرام آیا۔ میں یہ ورزش ایک لمبے کمرے میں کرتا تھا جس کی چوڑائی اتنی بڑی تھی کہ اگر میری ٹانگیں اس کی ایک دیوار سے لگتی تھیں تو میرے ہاتھ اس کی دوسری دیوار سے پھوٹتے تھے۔ میں نے اس کمرے کی دوسری دیوار میں بھی ایک مضبوط لکڑی کا دستہ چڑھایا کہ جب میں اپنے جسم کو خوب پھیلاؤ اور پیچھے کی طرف کروں تو اس وقت میرے ہاتھ اس دستہ پر ہوں اور میں اس دستہ کی مدد سے اپنے جسم کو خوب تاننا شروع کرتا۔ یہ ورزش کرنے ہوتے تھے ۵-۶ ماہ ہوتے تھے کہ ایک روز میں اپنے مطابق کے دروازے میں سے نکلا تو ایسا معلوم ہوا جیسے میرا قد کچھ ٹھوڑا سا بڑھ گیا ہو۔ ورزش کرنے سے بہتر میں جب اس دروازہ کی چوٹ پر کھڑا ہوتا تھا تو میرا سر اوپر کی چوٹ کے بالکل برابر آتا تھا لیکن اب جس نے دیکھا کہ میرا قد آدھا پانچ کے قریب بڑھ گیا ہو۔ یہ عجیب اتفاق تھا کہ ورزش تو میں اس لیے کر رہا تھا کہ بوجھ اور وزن اٹھانے کی وجہ سے جو ریشم کی ہڈی

پر دباؤ بڑھ رہا تھا جسے دور کر دوں اور یہاں اس ورزش سے بھی بڑھنے لگا۔ میں اس ورزش کو اب اور بھی زیادہ التزام سے کرنے لگا۔ چھ ماہ اور اسی طرح ورزش کرتا رہا اب جو میں نے اپنے قد کی پیمائش کی تو پورا ایک انچ بڑھ چکا تھا۔ میں نے یہی قدر بڑھانے والی ورزش اپنے دو چار دوستوں کو بھی بتائی انھیں بھی اس سے بڑا فائدہ پہنچا۔ چھ ماہ میں کسی کا آدھ انچ اور کسی کا پون انچ قدر بڑھ گیا، ان سب کی عمریں ۳۰ اور ۴۰ سے کچھ متجاوز ہی تھیں گو یہاں قاعدے کی روت ان کے قدر نہیں بڑھتے چاہیے تھے۔

یہ میرے دوست کا بیان اور تجربے کا خلاصہ۔ بہر حال مجھے تو ان پر اعتماد ہوا اور میں سمجھتا ہوں کہ جو کچھ انھوں نے بیان کیا، سچ ہو آپ اگر مناسب خیال فرمائیں تو اسے بہتر سوال دجوا میں شائع فرما دیجیے۔ اور اس پر کچھ اپنی رائے بھی دیجیے۔

نہدر حسین۔ مراد آباد

جواب :- آپ نے اپنے دوست کے جن تجربات سے ہم آگاہ کیا، اس کے لیے میں آپ کا شکر گزار ہوں اور بڑی خوشی کے ساتھ سوال و جواب کے کاموں ہی میں اسے شائع کر رہا ہوں۔ اس بارے میں میری رائے اس کے سوا کچھ نہیں، جو کہ اب تک کے تقریباً تمام تجربات آپ کے دوست کے تجربے کی تائید میں ہیں۔ بہر حال جو ورزش آپ نے لکھی ہو وہ اس قدر آسان ہو کہ ہر وہ شخص جو اپنا قدر بڑھانا چاہتا ہو اسے آزما کر دیکھ سکتا ہو۔ قدر بڑھانے کے سلسلہ میں ہمدرد صحت کے متعدد ناظرین نے ہم سے ذرائع بھی دریافت کی ہیں اور ورزشیں بھی۔ ذراؤں کے متعلق تو میں فیض طور پر عرض کر دینا چاہتا ہوں کہ قدر بڑھانے کی جتنی دوائیں بھی اب تک مارکیٹ میں آئی ہیں خواہ وہ دیسی ہوں یا غیر ملکی تمام کی تمام محض اشتہاری کا دباؤ کے ضمن میں آتی ہیں البتہ ورزش کے متعلق میں یقین کے ساتھ کہہ سکتا۔ اب جب کہ ہمارے ایک کرم فرمانے لسنے دعوے کے ساتھ ایک ایسی ورزش پیش کی جو جو قد کو ۴۰-۳۰ سال کی عمر میں بھی بڑھا دیتی ہو تو ہم ان کو تاہفت ناظرین سے جنھیں قدر بڑھانے کا شوق ہو اس ورزش کو کرنے کا مشورہ دیتے ہیں اس کے متعلق جو کچھ دعوے کیا گیا ہے، اس کی صحت و عدم صحت کا فیصلہ ماہہ تک اس ورزش پر کاربند ہونے والے کا تجربہ کرے گا۔

شادی کے لیے عورت اور مرد کی عمر؟

سوال :- (۱) دہمیر شری کے ہمدرد صحت میں "میں ایک مجرّد ہوں" کے زیر عنوان کسی صاحب کا ایک سوال تھا جس کا جواب

آپ نے کافی تشفی بخش دیا تھا۔ اس سلسلہ میں ایک بات معلوم کرنی ہو جو نہ تو اس سوال ہی میں تھی اور نہ آپ نے اس کے متعلق اپنے جواب میں کچھ لکھا، جو وہ بات یہ ہے کہ مرد اور عورتوں کی عمروں میں جس وقت وہ شادی کے رشتہ میں منسلک ہوں کیا تعادلات ہونا چاہیے کہ ازدواجی زندگی نہایت خوشگوار گزرنے بعض وقتاً عموماً کا خیال کیے بغیر شادی کرنے کے بڑے تلخ نتائج پیدا ہو سکتے ہیں بعض کا خیال ہو کہ مرد و عورت کی عمریں آدھے سے کافی ہونا چاہیے یعنی اگر مرد ۳۰ سال کا ہو تو عورت ۱۵ سال کی ہونی چاہیے اور بعض کا خیال ہے کہ صرف ۳-۵ سال کی چھوٹائی بڑائی ہونی چاہیے جہاں تک میرا اپنا ذاتی مشاہدہ ہو وہ اوّل الذکر خیال کی تائید میں ہے کیونکہ دوسری صورت میں عورت کا شباب مرد سے پہلے ختم ہو جائے گا اور مرد پھر دوسری عورتوں کی طرف راغب ہونے لگے گا اگر مرد سے عورت ۳-۵ سال عمریں بڑی ہو تو اس صورت میں مرد کی صحت پر کچھ برا اثر نہ ہوگا۔ یہ تمام صورتیں جو میں نے بیان کی ہیں اس پر اپنی قیمتی رائے سے مستفیض فرمائیے۔

(۲) ماہ مارچ کے پرچم میں جو ورزش ۵۰ دی گئی ہو اسے انجام دینے وقت مجھے ازالہ ہوجانا جو آج ایسا کیوں ہوتا ہو اس کا علاج کیا ہو؟

(۳) ملر کی وہ کتاب، جس میں اس نے نظام جسمانی کو درست کرنے والی کچھ ورزشیں دی ہیں دستیاب نہیں ہوتیں اگر مونیو آقبال حسین صاحب ہمدرد صحت میں ان ورزشوں کو اردو زبان میں منتقل فرمادیں تو بڑی نوازش ہوگی

خدیجہ علیہ

جواب :- آپ کے سوال سے اندازہ ہوتا ہے کہ آپ ابھی مجرّد ہی ہیں اور شادی نہ کرنے کے لیے کچھ جواز کی صورتیں پیدا کرنا چاہتے ہیں۔ اس سلسلہ میں جہاں تک میرا خیال ہو میاں بوی کی عمر میں ۵ سے ۱۰ سال تک کا فرق نہایت مناسب ہو یعنی اگر مرد ۳۰ سال کا ہو تو عورت ۲۰-۲۵ سال کی ہونی چاہیے مگر یہ میں آپ کو طبی نقطہ نظر سے نہیں بتا رہا ہوں۔ اس کے نزدیک تو اگر میاں بوی برابر کے ہیں یا بوی ۲-۳ سال میاں سے بڑی بھی ہو تب بھی کوئی فرق نہیں پڑتا۔ نہ بوی کی صحت اس فرق سے خراب ہوگی اور نہ میاں کی۔ میں جس وجہ سے اس فرق کی موافقت میں ہوں وہ یہ ہے کہ بس طرح مرد کی نسبت عورت جلد جوان ہوتی ہے اسی طرح وہ بڑھی بھی جلد ہوتی ہے اس لیے ان دونوں کے مابین اگر اتنا تفاوت ہوگا تو وہ کفر شباب ہم عمر معلوم ہوں گے اور بالکل

دعویہ۔ لیکن زیادہ تر سبب ضعف رحم ہی ہوا کرتا ہو۔ آپ کو سلسلے میں جب کہ اور دوسرے اسباب کا حالات میں کوئی تذکرہ ہی نہیں میں ضعف رحم ہی کو بڑا سبب گردانتا ہوں۔

اس صورت حال میں ہم دواؤں میں مستورین۔ معجون مقوی رحم کا مشورہ دیتے ہیں۔ اور استقرار حمل کے بعد معجون حمل غنیری تجویز کرتے ہیں یہ تو ہوا دوائی علاج۔ لیکن یہ علاج کسی وقت کارگر ہوگا جب مباشرت سے کم سے کم چھ ماہ یا سال بھر بالکلیہ اجتناب کیا جائے۔ اسقاط حمل کی راسخ مادہ کو توڑنے کے لیے یہ موثر تدبیر ہے۔ یہ اصول علاج بالکل ایسی ہول کے مطابق ہے جو کہ عمدہ اور آنتوں کے ضعف کی حالت میں 'فاقہ' اختیار کر کے کیا جاتا ہو۔

ایک سال یا کم سے کم چھ ماہ تک طبیعت جس کو بجا طور پر مدبرہ بدن، کہا جاتا ہو رحم مادر میں حمل کو وقت مقررہ تک قائم رکھنے کی استعداد پیدا کر دیتی ہو اس سے سب سے بڑا فائدہ جو حاصل ہوتا ہو وہ یہ ہے کہ بار بار اسقاط حمل سے حاملہ کے جسم میں خصوصاً رحم کی جو قوت ضائع ہو جاتی ہو وہ جلد جلد تھوڑا اسقاط حمل نہ ہونے کی وجہ سے جسم ہی میں محفوظ رہتی ہو جس کی بدولت رحم قوی سے قوی تر ہو جاتا ہو۔

سوال ۳ کے بقیہ حصہ کے جوابات

(۲) پانچ سہ ماہی کے پرجہ میں درزش مٹ میں اپنی جگہ تو کوئی ایسی خصوصیت نہیں ہو کہ اس کے حامل کو انزال ہو جائے لیکن جو آپ کی آنکھیں صاف نہ ہوں اور ان میں فصلہ بھرا رہتا ہو اور اس وقت جب آپ یہ درزش کرتے ہوں اور اپنی ناگہلیں سر پر سے گزرتے ہوں تو ان آنکھوں کا دباؤ اور عین میں پڑتا ہو جس کے سبب مادہ سیوہ کا اخراج ہو جاتا ہو اس کے لیے ایسا بھی کہ ایک دو روز برابر ایتنا کے ذریعے ایسی آنکھوں کو صاف کر لیجیے اس کے بعد تہہ ہو کہ یہ صورت حال پیدا نہیں ہوگی۔ لیکن اگر پھر بھی ایسا ہو تو اس درزش کو چھوڑ دیجیے۔ میں یہاں بیٹھے بیٹھے اور بغیر آپ کے جسم کا معائنہ کیے یہ نہیں بتا سکتا کہ آپ کے ساتھ ایسا کیوں رہا ہو (۳) ملکہ کا مائیکروسکوپ تقریباً ہر انگریزی کتب فروش کے ہاں مل جاسکتا ہے۔ آپ مجھے بلکلت اور ایسے کسی بڑے شہر سے منگالیں پھر اس کتاب کی درزشوں کو لیمہ اجازت و ہمدردی صحت میں شائع نہیں کر سکتے۔ اگر اس تباحث کا کوئی حل آپ کے پاس ہو تو ہمیں بتائیے۔ ہم یہ تمام درزشیں ہمدردی صحت میں منتقل کر دیں گے۔ مگر یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ آپ قلم ہی کی درزشوں پر آنا زور کیوں

اگر ساہوکار ہو جوں گے۔ رہا ازدواجی زندگی کے خوش گوار گزارنے کا معاملہ تو یہ میں ہی کی عمروں کے تعاقب پر موقوف ہیں۔ ذیادہ تر دواؤں۔ سوکھ مرزا جی کیفیات کے مداخلت و ہمراہی کے خوف ہو۔ اس کا مصلہ غریبوں کا فریضہ نہیں کرے گا بلکہ نیکو نظریات و مزاج کے میں کھانے پر منحصر ہو۔

آپ کا یہ خیال کہ وہ لوگ جو اپنے گھر میں بیویاں جو بے ہوشی و غور توں کی طرف راغب ہوتے ہیں اس میں کچھ عمر بون کا فرق پس محکم کی حیثیت سے کام کرتا ہو۔ میرے نزدیک اس حالات سے مواضعیت کی بے نیاز ہو۔ عام طور پر ایسے لوگوں کے متعلق یہ معلوم ہوا ہو کہ وہ ان کی اپنی بیویاں نہایت سین د میں ہوتی ہیں لیکن اس کے باوجود وہ ان سے کمر درجہ کی صورتوں کے پیچھے عامے مانے بھرتے ہیں۔ اس صورت حال کے متعلق میرا ایسا مطالبہ ہے کہ زندگی کے متعلق ان کے نظریات پرست ہو جائے ہیں اور وہ انسانی درستی سے گریز نہایت کی جانت ہی یہی نظریہ پرست بن جائے ہیں درہ اگر وہ دواؤں کی زندگی کے متعلق ان کا لفظ نظر نہ ہو اور وہ اس کے اعلان میں مقصد سے وہ ذہن ہونے کو یہ حرکات نہ کرے بھرتے۔ میں آپ کو بغیر دلا مایوں کہ ایسے لوگوں نے ہاں اگر تو عمر و عجب صورت عورتیں میں ہوں گی تب میں ان کی آوارگی خیال میں کچھ زیادہ فرق نہیں آئے گا اس سے معلوم ہوا کہ میں شے تعاقب کر نہیں بلکہ زیادہ نظر کا فرق ہو۔

سوال ۴۔ مجھے اسقاط حمل کی شکایت ہو جاتی ہے۔ پہلا بچہ نو بزرگی خاص وقت کے پورے نو ماہ بعد ہو گیا تھا۔ یہ بچہ ہی سال ہی صمد کا ہوا ہوگا کہ دوبارہ حمل قرار پایا اور دو ماہ ہی اسقاط ہو گیا اسقاط کے پورے ایک سال بعد پھر دوبارہ حمل ہو گیا ڈاکٹری علاج کے لیکن کچھ فائدہ نہیں ہوا۔ کم میں ہر وقت درد رہتا ہے۔ یہ عام صحت ابھی ہے۔ عمر پچیس سال ہو۔ ایک بیڈی ڈاکٹر کو دکھایا تھا۔ وہ کہتی ہے کہ رحم کم زور ہو گیا ہے۔ براہ مہربانی آپ کچھ ایسا علاج تجویز فرما دیجیے خواہ وہ دوائی ہو یا غذائی ہو یا تدبیری جس کی وجہ سے میں اس مصیبت سے نکل جاؤں۔ میرے سوال کا جواب مذریعہ ہمدردی و عنایت فرمائیے۔

ایک عیسائی خاتون از ملا بازل می

خود اری ۲۵

جواب ۱۔ اسقاط حمل کے بہت سے اسباب ہو سکتے ہیں۔ مثلاً لفظ کا بذات خود کم زور ہونا۔ والدین میں سے دونوں کا کسی ایک کا تشنگ زدہ ہونا، رحم کا ضعیف ہونا، رحم میں رطوبات کی زیادتی



دق اور سل کی مرضیہ

موت کے

آغوش میں پہنچ چکی تھی

لیکن مایہ حیات اور قرض سحر اس کو دوبارہ زندگی عطا کر دی۔

ہم مریضہ سل و دق کے میسرے درجے سے بھی گزر چکی تھی نامہ اکثروں نے متفقہ طور پر اس کی موت کا حکم صادر کیا تھا جب ہر طرف سے مایوس ہو گئی تو اس نے ہمدرد دوا خانہ کو اپنی تکلیف لکھ کر بھیجی اس کا خط بچہ دردناک بھاچنا پچھ اس کے جواب میں ہمدرد دوا خانہ نے دق اور سل کی دو تجربہ دوا میں مایہ حیات اور قرض سحر بھیج دیں چنانچہ ان دونوں دواؤں کے چالیس روزہ استعمال کے بعد خاتون مذکور کی صورت بالکل بدل گئی اور انھوں نے ایک خط کے ذریعہ سے اس دوا کے بہترین ہونے کی تصدیق کی ہے۔
 خاتون مایہ حیات ہمدرد دوا خانہ کی وہ بایاب عرق جو ایک ایسے نسخے تیار کیا جاتا ہے جو صرف ہمدرد دوا خانہ ہی کو حاصل ہے اس عرق کے بدلے پہنچتے ہی دق اور سل کے جراثیم نے شروع ہو جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ یہ عرق دق اور سل کے جراثیم کو قطعی طور پر فنا کر دیتا ہے اور مریض خود بخود سنبھلتا چلا آتا ہے۔
 قرض سحر اس عرق کے ساتھ قرض سحر کو اس لیے لگایا گیا ہے کہ ان قرضوں سے مریض کی گئی ہوئی طاقت واپس آئے چنانچہ مایہ حیات تو مریض کو دور کرنا ہے اور قرض مریض کو تندرست کرتے ہیں۔

دق اور سل کا نیا علاج

ہمارے اس طریقہ علاج کو دق اور سل کا نیا علاج تسلیم کیا جا چکا ہے اور خدائے فضل سے اس وقت تک بے شمار مریض تندرست ہو چکے ہیں۔

مایہ حیات چونکہ عرق ہے اس لیے فرمائش بھیجتے وقت بدرجہ بل غلبہ کیجیے ورنہ محصول بہت زیادہ لگے گا۔ - رخاہ عمام کی عرض سے ان تیرہ ہدف دواؤں کی قیمت بہت کم بھی گئی ہے یعنی قرض سحر فی ٹیکہ دو آنے، اور مایہ حیات فی بوتل چارہ روز کے لیے کافی ہے دو روپے دروازہ ایک ٹیکہ اور وہ تو عرق دیا جاتا ہے،

یہ خاتون لکھتی ہیں:-

مینجر صاحب ہمدرد دوا خانہ
 ”میں زندگی سے مایوس ہو چکی تھی آپ کی دوا مجھے بجا لیا معلوم ہیں اس میں کیا اثر تھا کہ میں سنبھلتی ہی چلی آئی۔ بخار جانا رہا کم زوری میں کمی ہو گئی ہڈیوں کی سوزش کم ہو گئی۔ دوا کے استعمال کے بعد میں نے لغیر کام معائنہ کرایا تو دق اور سل کے جراثیم نابود تھے۔“

ہمدرد دوا خانہ، دہلی



ہمدرد منجن جیٹڈ مسکراہٹ میں کیشل ورائٹوں میں
سچے موتیوں کی چمکتا کر دیتا ہے

ہمدرد منجن ہندستان کا تیار کردہ پہلا منجن ہے جس کے

استعمال کے بعد ولایتی ٹوٹھ پیسٹ اور منجن بے کار

معلوم ہونے لگتے ہیں اور دانتوں کی جملہ شکایات کے لیے مفید

دانتوں کو سچے موتیوں کی طرح چمکا دیتا ہے میلا پن اڑا دیتا ہے

منہ کی بدبو کو دور کرتا اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے ہلکے ہونے

دانتوں کیلئے مفید ہر خون اور پیپٹ کتابت وارٹھا اور دانت

کیلئے کسیر ہو۔



صافی

خون صاف کرنے کے لیے

دس خوراکیں

قیمت صرف ایک پے

ہمدرد دوا خشا، دہلی





ایک سیل پنے آپ کو طرح خوبصورت بناتی ہیں

ہندوستان اور برہمنی ممالک کی ایکڑیوں کو
خوبصورت بننے کا قدیم یونانی طریقہ معلوم ہو گیا ہے۔ یونان کی عورتوں
کا قاعدہ تھا کہ وہ
معدہ کو صاف کرتی تھیں

کہ جو غذا انھیں ہوا اس سے صاف سمجھ لیتے پیدا ہو۔ چنانچہ آج کل ہندوستان
کی ایکڑیوں میں اپنے گنگ کو نکھالنے کے لئے اور تن درست رہنے کے لیے ہمدرد
دواخانہ کا نمک جالینوس استعمال کرتی ہیں۔ یہی طریقہ ایکڑیوں نے اختیار کر رکھا ہے
اس لئے وہ خوبصورت اور تن درست دکھائی دیتے ہیں۔

نمک جالینوس

نمک جالینوس

معدہ درآسوں کو بوت دیتا ہے اور ان کو بڑی مواد سے پاک صاف
رکھتا ہے۔ ہر مضمی اور اسی قبض کو رنج کو کے غذا کو صحیح طور پر ہضم کرنے کی
صلاحیت کھاتا ہے۔ جو صاف پیدا کر کے چہرے کو خوش رنگ بناتا ہے
قلیت۔ فی شبھی ۱۲ گرتے
یہ چہرے کو شبھی کے ہمراہ ہے

ہمدرد دواخانہ، لال کنواں، دھولے

ہر عقلمند ماں بچے کے لیے نو نہال گھر میں رکھتی ہے

کیوں کہ یہ دوا بچوں کے ہر مرض کے لیے اکیر ہے، ہضمی، دستوں
کا آنا، قبض، بچوں کا نزلہ، زکام اور دانت نکلنے کی تکلیفیں اس دوا سے
بہت جلد رفع ہو جاتی ہیں۔ یہ دوا جدید سائنٹی فک اصولوں پر تیار کی

گئی ہے۔ اور اس میں وہ اجزاء ڈالے



گئے ہیں جو بچوں کو قوی اور تن درست

بناتے ہیں۔ قیمت فی شبھی مع مفصل ہدایت ۱۲

ہمدرد دواخانہ، دہلی



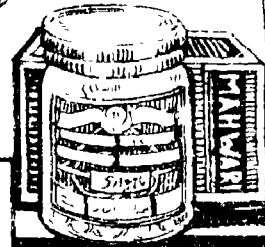


یہ خاتون ایام ماہواری کی خرابی کی وجہ سے مہینہ میں ایک بار نزع کی تکلیف اٹھاتی تھی

اس کی ایک سہیلی نے اُسے مشورہ دیا کہ وہ ہمدرد دوا خانہ کی تیار کردہ ماہواری استعمال کرے۔ اس کے استعمال کے بعد اب اسے کوئی تکلیف نہیں ہے وہ بالکل تن درست ہے اور اسے پتہ بھی نہیں چلتا کہ ایام کب ہوتے ہیں

ماہواری

حیض کی خرابیوں کا سائنٹی فک علاج ہے حیض کی کمی اور حیض کی مدش کے بے لے حد مفید ہے۔ اس کے استعمال سے حیض کی تمام تکالیف اور شکایتیں جبرت انگیز طریقہ پر دور ہو جاتی ہیں اور عورتوں کی صحت دن بدن بہتر ہوتی چلی جاتی ہے۔ قیمت - فی شیشی ایک روپیہ آٹھ آنے



ہمدرد دوا خانہ، دھولے

کھانسی اور پھیپھڑوں کی خرابی سِل اور دِق کا پیش خیمہ ہے

ذرا بھی پھیپھڑوں میں خرابی ہو کھانسی میں آہستہ آہستہ جراثیموں کا پھیلنا شروع ہوتا ہے اس کا علاج صحیح نہیں کیوں کہ دوا کے عام دواخانوں اور دوا باکی سے نہ تو کھانسی اور پھیپھڑوں کی خرابی سِل اور دِق کی وجہ سے سِل اور دِق کے خطرناک حصے سے بچنے کے لیے ہے۔

SADURI



صدوری

استعمال کیجیے معمولی طبعی اور پھیپھڑوں کی کمزوری کا اور کبھی کبھار صدوری سے دس اور سِل کے مریضوں کی حالت بدل دی جاتی ہے۔ دِق اور سِل میں چونکہ پھیپھڑے متاثر ہوئے ہیں اس لیے ان کو نفوذت پہنچانا ضروری ہے اس مقصد کے لیے ہمدرد دوا خانہ کی 'صدوری' دیا میں بہترین دوا لگی جاسکتی ہے مثیلا نجات کے بعد - دوا تیار ہو سکتی ہے۔ اس کے استعمال سے درجہ حرارت کم ہو جاتا ہے مریض میں طاقت اور جان آجاتی ہے جسمانی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ اعصاب نفوذت پہنچاتی ہے ایسے مریضوں کے لیے جن کے پھیپھڑے کمزور ہوں کھانسی بڑھتی ہے۔

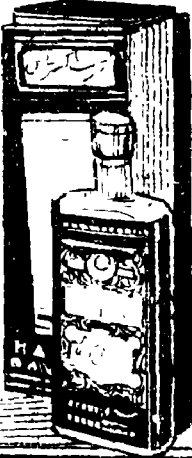
ہمدرد دوا خانہ، دہلی

قیمت - فی شیشی صرف ایک روپیہ

خون بھی نہ فرخت ہوتا ہے!

اپنی رگوں میں تازہ خون جتنا چاہے بھر لیجیے

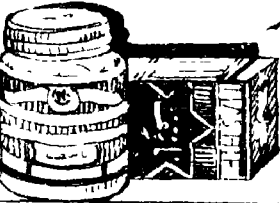
دسیا کی تمام بیماریوں کا واحد اور ترمیم دہن علاج یہ ہے کہ انسان کے جسم میں زیادہ سے زیادہ خون بھر دیا جائے تاکہ خون کی



فراوانی جسم میں طاقت پیدا کر کے بیماریوں کو خود بخود دور کر دے۔ جیسا پچھلے یورپ و امریکا میں نہایت
انسانوں کا خون بیماریوں اور کمزوریوں کے جسم میں کیڑی سی بھری ہوئی خون کی جگہ پر تازہ خون کی جگہ پر تازہ خون
کا جارا ہوتا ہے۔ لیکن جسم میں خون کی کمی سے جسم میں خون بھر دینے کی ضرورت ہے۔ جسم میں خون کی کمی سے
ہم درد دواخانہ کے مشہور الکسندر خاص کے نام سے ایک اساحتیں ذائقہ کی میاں دیکھ
ملک میں تازہ خون کی ضرورت ہے۔ اس سے تازہ خون بن جاتا ہے۔ جسم کا وزن بڑھنے لگتا ہے۔ معدہ
اور عروق کی زندگی میں ہو جاتی ہے۔ معدہ اور عروق کی تمام شکایتیں دور ہو جاتی ہیں اور خون خوب
پیدا ہونے لگتا ہے۔ تربت اسیر خاص جس روز کے بعد صورت بدل گیا ہے۔
فیصلت فی شیشی ایک رو بہ آئندہ آئے

بمدر دواخانہ لال کنواں دہلی

اتر می ہوئی صورت اور عورتوں کے زرد رخسار



اس چیز کی سہادت دے رہے ہیں کہ وہ سیلان الرحمہ کے مصل میں مبتلا ہیں
یعنی مصل نہیں ہے۔ اس کے نتائج بے حد خطرناک ہیں۔ اس مصل کا
سرس علاج ہے۔ جسے کہ عورتوں کو ماہانہ استعمال کرائی جائے۔

ناشف جڑ

ناشف

لے ہزاروں رمد عورتوں کو سرخ و سفید بنا دیا ہے اور ان عورتوں کو بھی
زندگی دے دی ہے جس کو یہ مصل گھن کی طرح اندر ہی اندر رکھا ہے۔ چہ
رہا ان سیلان الرحمہ کے لئے ہمارے اس کی یہ خاص دوا ہے۔ اکتے حالات میں

صرف دو تین خوراکیں

سیلان رطوبت کو بند کر دیتی ہیں اور میں پچیس روز کے استعمال سے فائدہ ہو جاتا ہے۔ اور جسم میں بھی زندگی سی
طاقت اور نئی لہر پیدا ہو جاتی ہے۔ فیصلت فی شیشی ۲۴ خوراک تین دن پہلے۔

پرچہ برکیٹ کے ہمراہ

بمدر دواخانہ لال کنواں دہلی

وقت سے پہلے بوڑھا کر دیتی ہے

نوجوان عورتوں کی رحم کی حالت رانی :-

سنت سی لڑکیاں اس ہی بوٹاادی سے قبل ہی مر جاتی ہیں اور بہت سی لڑکیاں ستادی کے فوراً بعد ہی بوڑھا
 معلوم ہوتے گنتی ہیں اس کی وجہ اس کے رحم کی خرابی ہے اگر رحم میں کوئی خرابی نہ ہو تو عورت ۴۵ سال کی
 تک عمر تک وہ ان دکھائی دے سکتی ہے۔ اسی طور پر جو رحم کی وجہ سے ایسی صحت اور جوانی پر یاد
 کر لیں ہوں مہجوں مقوی رحم کے درجہ بھڑے جان بن جائیں۔ ہمدرد دواخانہ کی لکیری
 دوا عورتوں کی کلاسی صحت کو درست کر دیتی ہے چہرہ پر نرخی اور ستادی پیدا ہو جاتی ہے
 ساتی تنگائیوں کے بے کسر ہے۔ سیلان الرحم (لیکوریٹا) ماسیلاں خدوی کے سنے
 بعد ہے اندرون حصہ کے درمیان سے دھڑکتی ہے رحم اور اس کے معلق
 اعضا مثلاً حصہ الرحم درمیں کوئی بیماری ہے۔ مہجاری کی مر جاتی اس کے استعمال سے
 تانہ نوسانی میں اگر خون کم مارا دیا آتا ہو تو اسے ٹھیک کر دیتی ہے۔ اعتناق الجسم
 اسے ایک مہص عورتوں کو بھی اس سے فائدہ پہنچتا ہے عورتوں کے بولاجوب
 یہ ہے یہ برکب استعمال تہا سے
 قلمت نی تیسری دور دیے آتے



ہمدرد دواخانہ، دہلی

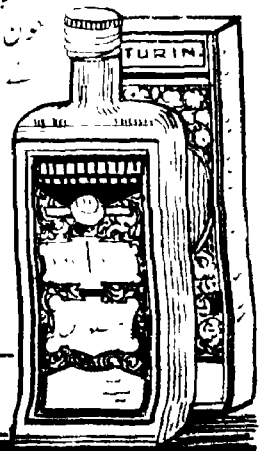


رحم کی شدت کیلیف کھانا پینا آرام ہو گیا

ان سب سے جو میں شدت کیلیف تھی۔ میں تک کہ ڈاکٹروں نے جہم کا بیوڑا تھیں کھا لیا۔ یہ اس
 کیلیف سے ہو سکتی ہے۔ حال ہی تھی لیکن مسلسل بن کے استعمال نے اس کی حالت کو بدل دیا۔
 مہجاری سے ایسی ہو گئی۔ سنوہ بن ایام کی بے قاعدگی مان کا درد کے ساتھ آتا
 خون کی کمی۔ رانی، اختناق الرحم، اسٹیڈیا رطوبت کا غیر معمولی احتیاج اور رحم
 سے خدبہ سے شدہ امراض میں اکیر فاسات ہوئی ہے۔

مستورین

عورتوں کی تکلیف ہی کہ دور نہیں کرتی بلکہ اس کے ساتھ ہی عورتوں کی صحت پر
 اس دوا کا بہت ایسا اثر پڑتا ہے۔ اس سے ہزاروں عورتوں کو رحم کے اپریشن
 سے بچا لیا۔



ہمدرد دواخانہ، دہلی

حلق اور سینے کی بیماریوں کا تیرہ علاج

دمہ تک جاتا رہا

سُعَالِین

سُعَالِین
سب تلے کو صاف کرتی
اور دھوئی اس سے دمہ
کے صاف کر کے حلق میں
دش ہے

سُعَالِین دواؤں کا
اگر سب تلے تک ہی رہتا تو
اور دھوئی اس سے دمہ
کے صاف کر کے حلق میں
دش ہے

ایک سائنسی فنک اجو براہ راست سینے اور گلے پر تیرہ کی طرح اثر کرتی ہے
مسمومی لکھائی کا نوذکر ہی کیا دمہ مونیہ اور ذات الحجب
میں بھی اسیہ ثابت ہوتی ہو لکھائی خواہ بلغمی ہو یا خشک فوراً دوا کرتی

جو بھگم اور دوسرے نرم پٹے مادیوں سے پھنچہ ہاؤں اور سینے کو پاک کرتی ہے۔ گلے کی خراش کو دوا کرتی جو
بیشی ہوئی آواز کو کشادہ کرتی تو دوران لوگوں کے لیے اکیس ہرے حیرانہ اور زکام میں مبتلا رہتے ہیں۔

سُعَالِین عورت مرد بڑے بچے سب کے لیے جیساں مفید ہے

ہمدرد دوا خانہ، لال کنواں دہلی

قیمت ۱۲ روپے
تربک کا پرچہ دوا کے ساتھ ہے

نزلی

طاقت دماغ کا نامک دولت صحت اور روح طامی، ایک سو اب طاقت و دماغ کو
سامنے ولاد موم اور تھیں زیر ہو جائے میں برل قس اردت ہوں کہ عید کر دیا ہے
دانوں، آٹھوں اور دماغ کو سب عصارہ پیدا دیتا ہے ماں تک کہ پ وں مفاہر



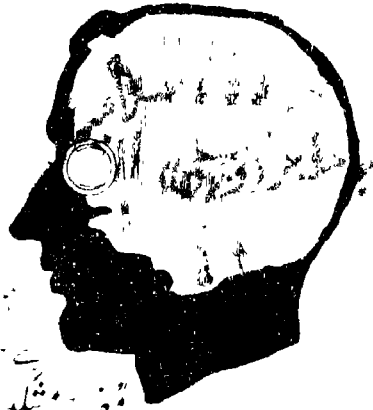
سے بدل سوجانی ہو

نزلی چسٹرڈ

کے دو خاص ہیں نزلے کا قلع متع کرنا اور ساہ ساہ دماغ کو طاقت پہچانا یہ بالکیں ہی پراس سے
یرانا نزلہ زکام ہو نزلی کے ساتھ تھیر نہیں لکتا۔ صعب اعصاب کو صحت دہرہ عید ہے
طلباء مصنفین، ایڈیٹر صاحبان، اسٹیشنر، ایچ صاحبان دکلا در دماغی کام کرک و م کے
یہ جایت نقوی دماغ، واقع نزلہ، موثر اور حرب المجرب کفہ ہے
قبلت بہ فی شیشی ہونے دنا خوراکیں ایک روپہ چار آے آج ہی منہ سے
پر یہ تربک استعمال دوا کے ہمراہ د

ہمدرد دوا خانہ، دھلے

آپ کے مضبوط اور طاقتور جسم میں قابل فحش دماغ



دماغ عام جسمانی طاقت کا محتاج ہے اگر جسم میں طاقت نہیں
ہے تو دماغ کو بھی غذا نہیں مل سکتی اس لیے بہت سے دماغ بنانے کے

بے ہودہ دوا خانہ کی لاجواب دوا ہے۔



مفرد مشکل سے استعمال کیجیے یہ صرف مشکوک جسم

میں ہی کی بنا پر ہے۔ دماغ میں رکتی رو دور آتی ہے حافظہ کو بہتر بناتی ہے
دماغی کام کرنے کی صلاحیت پیدا کرتی ہے ہمدے میں پہنچتے ہی دماغ اور تمام
اعصاب پر اثر کرتی ہو اور اس خون کو دست کرتی اور غذا کی خواہش کو تیز کر دیتی ہے
مادہ بدن کا ہوا دماغ اس کے اثر سے اور سر ہوتا رہا ہے کمزوروں کے

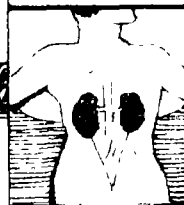
بے ہودہ دوا کی کام کرنے والوں کے لیے لاجواب د
قیمت فی شیشی بارہ روپے ایک پیسہ آٹھ آنے

ہمدرد دوا خانہ، دہلی



جورول کا درد

یورک سے نہیں۔ مس گولہ
ہی نکال سکے ہیں۔



جورول کا درد بہت تکلیف دہ ہوتا ہے۔ یہ خون میں

زہریلے باتوں مثلاً یورک ایسڈ کے جمع ہو جانے سے پیدا ہوتی ہے۔ گھٹیا اور نفیس بھی اسی وجہ سے
پیدا ہوتے ہیں۔ ان کی موجودگی میں زندگی نہ صرف یہ کہ اجیرن ہو جاتی ہے بلکہ خطرات بھی پیدا ہو جاتے
ہیں۔ آپ کو ان بیماریوں کے خلاف قدم اٹھانا چاہیے۔

ہم یورسے طہننان کے ساتھ کہہ سکتے ہیں کہ جورول کا درد گھٹیا اور نفیس اور خون میں یورک
ایسڈ کی موجودگی کو فوراً دور کرنے کے لیے "اوجاعی" ایک بہترین دوا ہے۔ صرف ۲۴ گھنٹے
میں معلوم ہو جاتا ہے کہ دوا کا عمل کس طرح ہو رہا ہے۔ اوجاعی استعمال کیجیے تاکہ یہ مرض
بڑھنے نہ پائے۔ حکمت :- ایک شیشی صرف ایک روپیہ آٹھ آنے۔

ہمدرد دوا خانہ، لال کنواں، دہلی

حفظ صحت اور طب کا ماہر اور مصور سالہ

ہمدرد صحت

نگراں: حکیم حاجی عبدالحمید دہلوی

حرثیہ: حکیم حافظ محمد سعید دہلوی

جلد: ۱۵ فہرست مضامین جولائی ۱۹۷۷ء نمبر: ۱

۲	از ٹیکس جی۔ و۔ لراب	۱۔ گھر سے باہر پہاڑوں اور جنگلوں میں
۴	از جون لیس۔ لی۔	۲۔ انھوں نے میرے ٹیمکا لگا دیا
۶	از جون۔ جے۔ اونیل	۳۔ وراثت اور ماحول کی جنگ
۸	روبرٹ ایچ فیلٹ ایم۔ ڈی	۴۔ درد سر کے متعلق ذرا سیلغ علم
۱۲	سنتوش آنند	۵۔ زمانہ قحط کے لیے متوازن غذا
۱۶	مختوس ہیونج میک گیڈاک۔ ایم۔ ڈی	۶۔ مردانہ زندگی میں تغیر
۱۹	ادارہ	۷۔ خواتین کے لیے دھڑ اور ٹانگوں کی ورزشیں
۲۱	سید محمود موٹخ۔ بی۔ اے۔	۸۔ غول بیابانی (افسانہ)
۲۸	ادارہ	۹۔ معلومات
۳۱	حکیم حاجی عبدالحمید صاحب	۱۰۔ انتقاد
۳۳	ایڈیٹر	۱۱۔ سوال و جواب

قیمت سالانہ ایک روپیہ قیمت فی پرچہ: ۲۳

حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر نمبر اور پبلشر نے لطیفی پریس ڈی دوازدہوی میں چھپوا کر دفتر ہمدرد صحت سے شائع کیا

گھر سے باہر پہاڑوں اور جنگلوں میں

ایلیکس جی ولراب

اس وقت تو میں خاموش ہو گئی، لیکن بعد میں میں نے انہیں بتایا کہ ہم ہر شہر میں دو تین روز ٹھہریں گے، اگر مسیری طبیعت خراب ہوتی۔ علوم ہوئی تو وہاں ہمیں ہر قسم کی مدد مل سکے گی۔ میں نے اپنے فیملی ڈاکٹر سے بھی مشورہ نہیں لیا کہ میاوا وہ ایسی حالت میں سفر کرنے سے منع کرے۔ تین چار روز میں آخر کار میں نے اپنے خاوند کو یاضی کر لیا اور ہم دونوں نے مختصر سے سامان کے ساتھ اپنا سفر شروع کر ہی دیا۔ ہمارا پہلا سفر گلٹ کوسٹ سے شروع ہوا اور کینڈا کی سرحد پر ختم ہوا۔ اس سفر میں نہ مجھے کہیں ڈاکٹر کی ضرورت پڑی، در نہ کسی سے مشورہ طلب کرنے کی حاجت۔

میں نے ایک تین دست، صحت مند شخص کی طرح کھایا، اور میری حرکات دسکنا سے بھی کوئی شخص یہ اندازہ نہیں لگا سکتا تھا کہ میں حاملہ ہوں۔ اس سفر نے مجھے بے حد صحت و صحت مند بنا دیا تھا۔ میرے خاوند کی حالت کئی پہلے سے بہت بہتر ہو گئی تھی۔ شاید اس کی بڑی وجہ ایک تو یہ تھی کہ ہم ہر وقت کھلی ہوا میں رہتے تھے اور دوسری یہ کہ ہمیں چائے، قہوہ اور اسی قسم کی دوسری چیزوں کے بجائے، دودھ، انڈے اور خشک میوے، ترکاڑیاں اور عمدہ انگور اور دایں کھانے کو مل رہی تھیں۔

ہم نے پانچ بڑی بڑی ریاستوں کو عبور کیا۔ شہر میں بائیس مقامات پر جہاں سواری پر سفر کرنا زیادہ مناسب تھا، سو اے سواری جہاز کے تہیں جو مناسب سواری مل جاتی اس پر سفر کرتے، اور ان ریاستوں کے درمیان جو جنگل و پہاڑی علاقے تھے ان میں ہم بیدل چلتے تھے۔ ان سفروں میں ہمیں ہر قسم کے لوگوں سے ملنے کا اتفاق ہوا، خوش حال دیہاتی سوداگروں کے ہاں بھی مہمان رہے۔ مویشی پالنے والوں کے ہاں بھی ہماری ضیافتیں ہوئیں، اور باغات و جنگل کے مہتمموں نے بھی ہماری آؤ بھگت کی۔ غرض خوشیت سے ہمارا یہ سفر نہایت کامیاب رہا۔

میں ہر روز رات کو اپنے سفر کے دل چسپ حالات قلب بند کرتی تھی، جن کے متعلق میرا ارادہ تھا کہ اختتام سفر پر ایک کتابتی شکل میں منتقل کر دوں گی۔ جس مقام پر رات آتی ہم وہیں سو جاتے ایک مرتبہ ہم نے سواری رات ایک موٹر کار میں گزاری، ایک

ایک بڑے صنعتی شہر میں کام کرنے کرتے میرے خاوند کی صحت کافی خراب ہو گئی تھی۔ ان کا ہزن بہت کم ہو گیا تھا اور چہرے پر خون کی کمی کے آثار نمایاں تھے۔ کاموں سے ذرا فرصت ہوئی تو میں نے سوچا، کہ کچھ آم لیا جائے اور جسمانی ورزش کا ایک ایسا پروگرام بنایا جائے جس سے ان کی صحت بحال ہو جائے۔ لیکن اس وقت فوہ انزکم زور تھے کہ ورزش کے تصور سے ہاتھ پر چھوڑے دے رہے تھے۔ ان کی تقریبی کام کر مطالعہ تھا، البتہ جھوٹے پتے افسانے پڑھنے کے بجائے انہیں سیر و سیاحت اور سفر نامے پڑھنے کا بہت شوق تھا۔ ایک سید کا سفر نامہ دیکھ کر ان کے خیالات بدلے اور ایک قسم کی تحریک پیدا ہوئی۔ اس سید نے اپنے ایک طویل سفر میں زیادہ فاصلہ پیدل ط کیا تھا۔ انھوں نے مجھے بھی وہ کتاب دی، بڑی دل چسپ تھی۔ میرے دل میں بھی اس قسم کی سیر و سیاحت اور پیدل بے سفر کرنے کی تحریک ہوئی۔ پتا چڑھم دونوں نے طے کیا کہ آٹھ دس ماہ اپنی صحت قوی کر کے بیس نامہ جنگلوں، پہاڑوں اور دوسرے مقامات پر زیادہ تر پیدل سفر کریں گے۔ یہ تمام ورزشوں سے بہتر ورزش ثابت ہوگی۔ یہ سفر دل چسپ بھی ہوں گے اور صحت کو درست کرنے والے بھی۔

ابھی ہمیں ارادہ کیے ہوئے دو تین ہی دن ہوئے تھے کہ معلوم ہوا میں حمل سے ہوں۔ یہ سننے ہی میرے خاوند نے پشیمرد ہو کر کہا، ہمارا یہ سفر تو ختم ہوا۔ کم سے کم تم تو میرے ہمراہ نہیں چل سکتیں۔

”واہ وہی تو ضرور چلوں گی، میں نے نہایت فیصلہ کن انداز میں کہا۔ اس سے کیا فرق پڑے گا۔ مجھے تو اس قسم کی ورزشوں اور گھر سے باہر جا کر سیر و تفریح میں بڑا لطف آتا ہے۔“ نہیں نہیں تم جاسکتیں،“ میرے خاوند نے قطعیت کے ساتھ کہا، ”کیا دامن خراب ہو اب؟ اس حالت میں سفر کرنا اپنے آپ کو ہلاکت میں ڈالنے کے مترادف ہے۔ تمہیں تو ہمہ وقت ڈاکٹر کی ضرورت ہوگی۔ یہاں تمھارے عزیز اقارب سب ہی تمھاری مدد کے لیے موجود ہوں گے۔ وہاں سفر میں نہ ڈاکٹر ہوگا اور نہ کوئی ایسا مددگار جو مختاری تکلیف کو سمجھ کر مدد کر سکے۔“

نکلوا کر مطالعہ میں مصروف ہو گئی۔ پہلا مضمون جس میں نے پڑھا اس میں پیشوہ دیالگیا تھا کہ ہر حاملہ عورت کو پورے نو ماہ تک ایک ہوشیار معالج کی نگرانی میں رہنا چاہیے چنانچہ اس کو دیکھتے ہی میں ایک قریبی میڈیکل سٹر میں گئی تاکہ اس نے میرا معائنہ کیا اور اس نے مجھے ایک کتاب نومو لو دے گئے کی دیکھ بھال پر مطالعہ کے لیے دی۔

چند دن بعد ایک ایسی علامت کا ظہور ہوا جو یہ بتا رہی تھی کہ وضع حمل کا وقت آن پہنچا۔ اس وقت مجھے ہسپتال جاتے ہوئے بڑی شرم آئی کہ کہیں یہ شخص میرا دم ہوا درخواہ خواہ ہسپتال میں میرا مذاق اڑے۔ فرسوں نے میرا معائنہ کیا اور فوراً ڈاکٹر کو بلوا بھیجا۔ ان کا تو یہ خیال تھا کہ بچہ ڈاکٹر کے آنے سے پہلے ہی پیدا ہو جائے گا۔ وہ مجھے بڑے غور سے دیکھ رہی تھیں۔ وضع حمل کے وقت بھی میری حالت میں اتنا سکون نہ دیکھ کر وہ حیران ہو رہی تھیں۔ میرے طرز عمل کو دوسری عورتوں کے طرز عمل سے کوئی نسبت نہ تھی۔ میں باتیں کر رہی تھی، مسکراتی تھی، کبھی کبھی مٹولی سی تکلیف کا احساس بھی نہ تھے۔ چلین کر دینا تھا۔ اسی حالت میں بچہ ہو گیا۔ نہ زرموں میں کوئی گھڑبھٹ پیدا ہوئی اور نہ ہی بچہ بڑی ہنایت ہی سہولت سے بچہ ہو گیا۔ اس درست وقت و توانا پورے پانچ پاؤنڈ کا۔ بچہ کو اور مجھے دیکھ کر ڈاکٹر بہت محظوظ ہوا۔ اس نے کہا: تمہاری سوسائٹی کی بہت تیزبازیاں جاہلوں تو تھیں۔ تمہارے عمل کے ڈاکٹروں کے بل جو ہزاروں تک پہنچ جاتے ہیں صاف بچا لے جاتیں۔ واقعہ یہ ہے کہ تازہ ہوا اور سیاحت نے تمہاری صحت پر اتنا اچھا اثر کیا ہے کہ دنیا کی کوئی تہ اور فیتی سے فیتی دوا نہیں کر سکتی۔

اس سیاحت کا ہمارے بچہ پر بھی اثر پڑا، وہ بھی بچوں کی کھڑکھڑاہٹ اور پرندوں کی لوبوں کو بہت ہی دل چسپی و سنسناء اور شہر کی گھان آبادیوں میں جا کر اتنا خوش نہیں ہوتا جتنا وہاںات وقصبات کے سسنان میدانوں میں۔ حالانکہ وہ ابھی آٹھ ہی ماہ کا ہے۔

اس مضمون کے مطالعہ سے اندازہ ہوتا ہے کہ حاملہ عورت کے لیے کام کاج اور بچہ پالنا نہایت ضروری ہے۔ ہمارے ہاں کی عورت کے لیے تو یہ ممکن ہے کہ وہ امر بچائی اس عورت کی طرح جینوں، بیگنوں اور ہانڈوں کی سیریں کرتی پھرے، لیکس، فز و کو جس مذکورہ مکن جو اسے گھر کا کام کاج بھی کرنا چاہیے اور چلنا پھرنا بھی چاہیے۔ یہ واقعہ و کائنات عورتوں کو وضع حمل کے وقت بہت ہی کم تکلیف اٹھانی پڑتی ہے جو آخر وقت تک گھر کے کام کاج میں۔

سردن رہتی ہیں۔ لیکن حقیقت اپنی جگہ اس لیے کہ طبی مشورہ وقت و وقت سے

رات ایک کسان کی جھونپڑی میں گزاری۔ کبھی ریلوے اسٹیشن ہی پر سونا پڑا۔ ایک رات بالکل جھل میں گزادی، ایک کسین میں جس کا کوئی دروازہ نہ تھا۔ جنگلی جانوروں اور درندوں سے بچنے کے لیے ہم نے کسین کے سامنے آگ روشن کر دی۔ اس وقت تو بے شک ہمیں تھوڑا بہت خوف تھا لیکن اب سبب کہ وہ وقت گزر گیا ایسا شخص ہوتا ہے کہ وہ رات ہی ہمارے سفر کی جان تھی۔ غرض ہر دن کچھ نہ کچھ نئی دل چسپی اپنے ساتھ لے کر آتا اور ہم امید ہم ہر حالت سے لطف اندوز ہوتے۔ ہینڈن پر پہنچے کر رستے لگے، لیکن اس کے بعد بھی مجھے دیکھ کر کوئی یہ نہیں کہہ سکتا تھا کہ میں حاملہ ہوں، میں نے سفر کا ذہلا ڈھالا لباس پہن رکھا تھا۔ میں اس حالت میں جب کہ میسوں عورتیں بیاری دھت کے درمیان معلق رہتی ہیں، اپنے خاوند سے کسی چیز میں پیچھے نہ تھی۔ میسری بھوک نہایت اچھی تھی اور اجابت نے معاملے میں بھی میں نے تکلیف نہیں اٹھائی۔ اس تمام عرصہ میں مجھے تو کبھی اپنے حاملہ ہونے کا احساس بھی نہیں ہوا۔

ایک مرتبہ زبردست آندھی آئی۔ اس میں ریت، اٹلے بارش اور ریت کا زبردست طوفان آیا۔ میرے کپڑے بھیگ کر چڑا ہو گئے۔ لیکن اس کے بعد بھی میری طبیعت کو کسی تیزاب اثر نہیں پڑا۔ ہزار گ بھو رہو گیا تھا۔ جنگلی جانوروں کی آواز کبھی دل چسپ معلوم ہوتی تھیں، ہمیں یقین تھا کہ ایک سال میں ہم دونوں کی کا پالٹ جلائے گی۔

کبھی بھی جب مجھے آنے والے بچے کے کپڑوں اور نہا پون وغیرہ کا خیال آتا تو میرے سارے سفر کا لطف ایک لمحہ کے لیے رگڑا ہو جاتا۔ کیوں کہ بہر حال یہ بھی ہماری ہی ذمہ داری تھی اور سب کچھ ہمیں ہی کرنا تھا۔ گھر ہوتی تو میرا سارا وقت آنے والے بچے ہی کے استقبال کی تیاریوں میں گزرتا۔ مگر یہاں تو صورت ہی دوسری تھی۔ سفر کی دل چسپیاں تمام ذمہ داریوں کے احساس کو ختم کیے دے رہی تھیں۔ اور اصل میں کچھ بول بھی بیان اسی نوعیت کا تھا کہ کل وضع حمل کے تمام مراحل محض ثانوی ہو کر رہ گئے تھے۔

ہم جس وقت کینڈا کی سرحد کے قریب پہنچے تو سردی کی ایک شدید لہر نے ہمیں آن لیا۔ ہم ایک بوتل میں جا کر ٹھہرے اس وقت میں نے محسوس کیا کہ وضع حمل کا وقت بالآخر آن ہی پہنچا اور بہت جلد مجھے اس امتحان سے گزرنا ہی ہو گا۔ ہم اب یہیں مقیم ہو گئے۔ بوتل کے کمرے میں میرا دل نہیں لگا تو میں ایک پبلک لائبریری میں گئی اور وہاں بچوں اور ان کی پیدائش پر کچھ کتابیں

سردن رہتی ہیں۔ لیکن حقیقت اپنی جگہ اس لیے کہ طبی مشورہ وقت و وقت سے

انھوں نے میرے ٹیکا لگا دیا

از جون لیس لی

تھیں اور دس فی صدی میری پھل اور دودھ۔ شہر میں جب کبھی ہوتا تھا، لیکن مونگ پھلی ضرور کھاتا تھا۔ میں گوشت بہت ہی کم کھاتا تھا کچھ اس وجہ سے نہیں کہ میں اسے صحت کے لیے اچھا نہیں سمجھتا تھا یا اس سلسلہ میں مجھے کچھ مذہبی پابندیوں کا خیال تھا، انہیں بلکہ مجھے ترکاریاں ہی زیادہ مرغوب تھیں۔ جنگ نے زور پکڑا تو میں بھی بھرتی ہو کر لام پر چلا گیا وہاں مجھے فوجی غذا کھانی پڑی اور جب تک میں فوجی ملازمت میں رہا کبھی اچھی غذا میسر نہ آئی جس وقت دیکھو گوشت ہی گوشت تھا، ناشتہ کے وقت بھی گوشت، اور دوپہر اور رات کے وقت بھی گوشت۔ ناشتہ میں کاجریں اور میوہ کے بجائے پکی ہوئی پٹلی والوں کا شوربہ ملتا تھا۔ میدے کی روٹی اور قہوہ بہت فراوانی کے ساتھ تھا۔ لیکن کیا جو چیز ہمیں وہاں قہوہ کے نام سے ملتی تھی وہ واقعی قہوہ ہوتا تھا؟ جس شخص نے کبھی کسی فوجی میں میں کھایا ہو گا وہ میرے سوال کا صحیح جواب دے سکے گا۔ میٹھا جام ہونا تھا اور سفوف کی شکل میں دودھ ملتا تھا، ویسے اندھے بھی ملتے تھے، لیکن کیا بتاؤں کہ وہ کیا شے تھی، جس چیز کو دیکھو بولے تھامنا نہیں ہے۔ اور اگر کبھی ہمارے کیمپ تک کوئی اچھی غذا پہنچ بھی جاتی تھی تو وہ بے چاری ہمارے دسترخوان پر اس وقت پہنچتی تھی جب وہ رکھے رکھے خراب و تباہ ہو جاتی تھی۔

فوج میں بھرتی ہوئے ابھی ایک ہفتہ ہی ہوا جو گا کہ میری صحت خراب ہوئی شروع ہو گئی۔ سر میں درد اور پیٹ اچھا بھرا رہنے لگا۔ ذرا سی سخت کی اور سانس چڑھا، یعنی مشقت مجھے اپنی گھر پر کرنی پڑتی تھی، اس کے مقابلے میں تو یہاں فوج میں آرام ہی آرام تھا۔ غلط قسم کی غذا اور محنت کی کمی کی وجہ سے میری طبیعت گری گری رہنے لگی، خاص طور پر صبح کے وقت۔

یہ صورت حال بھی خبری نہ تھی جسے میں برداشت نہ کر سکتا تھا۔ اس لیے کہ یہاں بھی مجھے تقریباً وہ وقت جتنی مشقت کرنی پڑتی تھی جس سے غلط قسم کی غذا کے باوجود میری صحت کسی نہ کسی حد تک سنبھل رہتی تھی۔ لیکن اس غذا سے بھی زیادہ زہریلی اور نقصان رساں شے سے ہمیں یہاں واسطہ پڑا جو نیلے کی شکل

جس وقت چا پانیوں نے پرل ہاربر پر حملہ کیا تو میں نہایت صحت مند تھا اور میرا جسم بھی نہایت خوب صورت تھا۔ چونکہ میں ہمیشہ صاف ستھری طریق پر رہتا تھا اور ڈاکٹروں کی دست برد سے بھی بچا ہوا تھا اس لیے میں ان تمام بیماریوں سے جو ہماری مہذب آبادیوں میں انسانوں کا شکار کرتی پھرتی ہیں ہمیشہ محفوظ رہا اس میں شک نہیں کہ غیر معمولی ٹوت اور صحت مجھے اپنے آباؤ اجداد سے بھی درجہ میں ملی تھی۔ اس کو کبھی بڑی حد تک میری صحت میں دخل نہ تھا۔ میرے اعضاء جمائی خوب مضبوط تھے۔ میرا سینہ اور شانے نہایت چمکے چمکے تھے۔ میری ٹانگیں اور بازو بہت پھر تیلے تھے اور میری کمر اور گولے پستلے اور سڈول تھے، غرض میں ہر اعتبار سے اس قدر مضبوط و طاقت ور تھا کہ مجھے جو لوگ مجسمہ صحت کہتے تھے، وہ بے جا نہ تھے۔

میری زندگی نہایت سادہ تھی۔ میں اکثر جنگلوں اور ٹپا میں میری کرتا پہننا تھا اور میرے جسم پر لباس بھی اتنا ہی ہوتا تھا جتنا فائوٹی گرفت سے بچنے کے لیے کافی ہو جنگل اور بیرون شہر کی پاک و صاف ہوا میں کھانا، سو بج کی تن دستی بچنے والی کڑواں میں کھیلنا اور دریاؤں میں تیرنا میرے مخصوص مشاغل تھے۔

موسم سرما میں جب ہم لکڑی کے بڑے بڑے ٹھکوں کو دریاؤں کے راستے ادھر سے ادھر منتقل کرتے تھے تو اس وقت میرے ساتھیوں کا عجیب حال ہوتا تھا وہ مارے سردی کے کپکپا اٹھتے تھے، لیکن مجھ پر سخت سے سخت سردی اور برفانی ہواؤں کا بھی کوئی خاص اثر نہیں ہوتا تھا میں اگرچہ زبردست کھلنے والا تھا، لیکن ضرورت سے زیادہ میں نے کبھی نہیں کھایا۔ میں بہت جست تھا اور بہت کام کرتا تھا اس لیے جتنا کھاتا تھا وہ میرے جسم کی ضرورت پورا کرنے کے لیے کافی ہوتا تھا۔ میری خوراک بالکل سادہ تھی کوئی مخصوص قسم کی غذا نہ تھی کہ جس کا میں تہا کرتا تھا اور نہ میں کبھی معدنی نمکیات دیا تین کے چکر میں پڑا قبض کا تو میں نے کبھی نام بھی نہیں سنا تھا۔ میں وہی غذا کھاتا تھا جو مجھے زیادہ مرغوب تھی اور خوب کھاتا تھا، لیکن یہ واضح رہو کہ خوش قسمتی سے مجھے مرغوب ہی قدرتی غذا میں تھیں جنہیں میں اکثر کچا ہی کھاتا تھا، میری غذا میں ذرے فی صدی ترکاریاں جوتی

راز میں رکھنا چاہیے، دوسروں کو یہ نہیں معلوم ہونا چاہیے کہ میری بیماری کا اصل باعث کیا ہے درنہیکے کے خلاف فوج میں ایک عام لہر پھیل جائے گی۔ معلوم نہیں اس شخص پر نیکیے کا اس قدر سخت رد عمل کیوں ہوا۔ غالباً اس سے پہلے اس کے ٹیکا کبھی نہ لگا ہوگا۔ چنانچہ اس نے اس کا یہ بندوبست کیا کہ میرے متعلق ایک رپورٹ تیار کی اور اس میں لکھا کہ چون کہ اس شخص کو یہاں ایک ایسی بیماری لاحق ہو گئی ہے جس کا اصل سبب فیت نہیں ہو سکا ہے اور اس بیماری کی وجہ سے یہ شخص اس قابل نہیں رہا ہے کہ مزید فوجی ملازمت کر سکے لہذا اسے فوجی ملازمت سے جلد سبک دوش کر دیا جائے۔

اس طرح میں دوبارہ غیر فوجی زندگی بسر کرنے لگا لیکن نیکیے کے ذریعے اثرات اب بھی میرے جسم میں موجود تھے۔ چنانچہ جسمانی اعتبار سے ترقی کرنے کے بجائے میں گرنے لگا۔ میرے بازو میں پھینکوں کا سلسلہ بندھ گیا۔ ایک اچھی ہوتی تو دوسری نکل آتی۔ میں تادم تحریر پر اسی تکلیف میں مبتلا ہوں، میرے جسم کے جوڑ بند اچھے بیٹھے جڑتے ہیں۔ اس نیکیے کی بدولت نہ صرف یہ کہ میں اونچا سننے لگا اور میری بیانی کمزور ہو گئی، بلکہ میرے خون کا دباؤ بھی بڑھنے لگا۔ میرے عضلات جسم گھل گئے۔ میں جب بھی کھڑا ہوتا ہوں جکڑ لے لگتا ہوں۔ ہاتھ پاؤں ہر وقت ٹھکے ٹھکے رہتے ہیں۔ ایسی حالت میں میرا مستقبل بالکل تاریک ہے۔ سوائے بیماری اور موت کے مجھے کچھ نظر نہیں آتا۔ میرے لیے تو سپاہیہ زندگی ایک لعنت تھی جس نے میری تمام زندگی کو تباہ کر کے رکھ دیا۔ دیکھیے آئندہ کیا لکھا ہے، میں تو ہر ممکن کوشش کروں گا کہ قدرتی غذاؤں اور پھلوں کی بدولت دوبارہ پھر اسی مقام پر پہنچ جاؤں جیسا فوج میں بھرتی ہونے سے پہلے تھا۔

اطلاع

جن حضرات کا ممبر خرداری جوان کا چندہ ختم ہو گیا ہے
ازراہ نوادرس آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعہ آؤریج کر مقرر فرمائیں
جنرل انڈیشن، مینجر ہمدرد صحت، دہلی

میں ہر سپاہی کے جسم میں داخل ہونی ضروری تھی۔ میں حیران ہوں کہ حریت اور انصاف کے علم برداروں نے کس طرح یہ ظالمانہ طریقے اپنے قومی سپاہیوں کی کھتوں کو تباہ کرنے کے لیے اختیار کر رکھے تھے۔ ٹیکا لگے ہوئے ابھی چار روز بھی نہ ہوئے تھے کہ میرے بازو پر ایک چھوٹی سی پھینسی نمودار ہوئی۔ ایک ہفتہ میں وہ بڑھ بھی گئی اور اس میں سخت تکلیف شروع ہو گئی لیکن میں نے اس پر بھی کچھ پروا نہیں کی اور باقاعدہ حسب پروگرام تمام کام انجام دیتا رہا، بیان تک کہ وہ چھوٹی سی پھینسی اب پھوٹا بن چکی تھی اور دوسری تکلیف وہ علامات بھی ظاہر ہونی شروع ہو گئی تھیں چار روز کے بعد تو میرا ہاتھ کہنی سے شانے تک بالکل سرخ ہو گیا اور سوجن کا اثر میری گردن اور چہرے تک پہنچ گیا، جس سے چہرہ کارنگ سیاہ پڑ گیا۔ اس کے بعد تو پھر یہ سوجن عام ہو گئی اور میرا سارا جسم اس سے متاثر ہو گیا۔ جگہ جگہ سے میری کھال ترخ گئی اور اس پر پٹے پڑ گئے۔ جہاں تک مجھے یاد پڑتا ہے انتیسویں روز تکلیف اپنے انتہائی مراحل طے کر چکی تھی۔ اس کے بعد تین گھنٹہ کے اندر اندر میرے تمام جسم پر چھوٹے چھوٹے دانے نکل آئے۔ دانوں کا نکلنا تھا کہ سوجن خلیل ہونی شروع ہو گئی۔ اور میرے جسم کی حرارت اپنی اصل حالت پر آ گئی۔ اور چونکہ گھٹنوں میں سوائے بازو اور اس پھوٹے کے، میرے جسم پر کہیں بھی درم نہ تھا اور اب تو وہ پھوڑا بھی خود بخود معدول ہو رہا تھا۔

دوسرے ہفتہ میں میں اپنی ٹانگوں پر تو کھڑا ہو گیا لیکن عجیب کیفیت کڑائی تھی میری۔ ایک ماہ پیشتر جس نے مجھے دکھایا تھا وہ مجھے غور سے دیکھ کر بھی نہیں پہچان سکتا تھا۔ میں جو ڈیڑھ ماہ پیشتر ایک نہایت طاقت ور جوان نظر آتا تھا، اس کھلیکڑے بعد تقریباً ڈیڑھ ماہ ہو چکا تھا۔ میں نے آئینہ دیکھا تو اپنا چہرہ دیکھ کر میں خود ڈر گیا۔ میرے سیاہ بال سفید ہونا شروع ہو گئے تھے۔ میرا چہرہ سرور مڑ گیا تھا اور بڑھاپے کے آثار پیدا ہو چکے تھے۔ میرے جسم کے عضلات بالکل نرم اور جھیلے پڑ گئے تھے اور نیلی نیلی رگیں ابھرنے لگی تھیں۔

میڈیکل آفیسر نے کہا کہ میری بیماری کی نوعیت کو صیغہ

ملہ ظاہر ہے کہ اس شخص نے اس سے پہلے کبھی ٹیکا نہیں لگوا یا تھا، کھلی نقص اور قدرتی غذا میں کھانے کا عادی تھا، اس کا خون نہایت مٹھا اور صحت مند، کوئی بھی زہر معمولی سی مقدار میں اس کے جسم میں چلا جاتا تو یہی کیفیت پیدا کرتا، بہر حال کسی بیماری کا ٹیکا بھی زہری کا حکم رکھتا تھا اس کا صاف خون اس آلائش کا تحمل نہیں ہو سکا اور اس کے نظام جسمانی نے جب تک اپنے اندر سے اس زہر کو کھینچی اور دانوں کی شکل میں بالکل خارج نہیں کر دیا وہ چین سے نہ بیٹھا۔ جسم کی اس کش مکش کے نتیجے میں جسم کو جو تکلیف پہنچتی تھی سو پہنچی اور وہ جوان سے بڑھا ہو گیا۔ ہمدرد صحت +

”وراثت“ اور ”ماحول“ کی جنگ

ارجحوں۔ ہے۔ اونیسل

برجستگیات۔ اس طرح شروع ہو رہی ہے کہ پہلے ”دودھ پلانے والے جانوروں“ یعنی ”ذوات الغدی“ کے ان اوصاف کو دار کا وسیع مطالعہ کیا جائے گا جو ”پیدائشی“ ہوتے ہیں یعنی تولد و زراشت کے درجہ حاصل ہوتے ہیں۔ ان چیزوں میں سے زیادہ نو سہ ذہنی حالات اور عادات و خصائل پر دھی چلی اور جسمانی صحت و امراض کے پہلوؤں پر بھی نگاہ کی جائے گی۔ ان سیرج کا اصل مقصد یہ ہے کہ چون کہ جنی نوع انسان بھی ذوات اشجار کے گروہ میں ہے اس لیے وہ معلومات اس سائنسی فکر کے طور سے حاصل ہوتی ہیں ان سے انسانی مسائل بھی حل ہو جائینگے۔ راجا وراہمیا نے خبر بات تو شروع کریت کا سبب یہ ہے کہ انسان کے نشو و نما کی رفتار بہت سست ہوتی ہے اور مزید پر اس ہر واحد عنصر کے پہلو کا مطالعہ کر کے اس کے لیے جن محنت آریں سندشوں کی ضرورت ہوگی وہ انسان کا مطالعہ نہیں کی جا سکتیں۔

اسی بیسے یہ سچہ کیا ہے کہ "دواست لای دودھ پانڈر
وے جانور۔۔۔ ریت مختلف سلوں کے کتوں پر است دای
حقیقات کی جاں۔ اور جب میں پھر بھی، اکبری، گائے او دوسر
جانوروں کو میاں کرنا چاہے۔ اس "راسکو جیکسن لیسوٹری"
کے ڈار، اکثر مشہور سائنس دان ڈاکٹر سی۔ سی ٹنل ہیں اور ان کی نگرانی
وہایت میں اسکے تحقیقات اس مسئلے میں ہوئی ہیں اُن
سے "داشت" و ماحول دونوں نظریوں کی تائید ہونی ہے
مثلاً جانوروں پر تجربات کے ایک مخصوص شعبے میں چروہوں کی
ایک ایسی نسل پیدا کی گئی ہے جس کے کسی فرد کو سرطان کا مرض
ملتی نہیں ہوتا۔ اور ایک دل چسپ بات یہ ہے کہ مرض سرطان کو
پر نشات یافتہ نسل ان چروہوں کی نسل سے لگتی ہے جن میں
سرطان ہی سب سے زیادہ باعث ہلاکت تھا۔ یہ کامیاب تجربہ
اس نظر بہ کی بنا سر کیا گیا جو ہے دراشتیں "توالد" اور "لون"
یعنی رنگ، کا نظریہ کہتے ہیں۔ دوسرے تجربہ سے یہ ثابت ہوا
کہ سرطان کی کم از کم ایک قسم ایسی ہے جو صرف ال کے دودھ کے
کے ذریعہ منتقل ہوتی ہے، یعنی توالد اور رنگ وطبع کے اثرات کو
بالکل آزاد ہو۔ اس لیے اس کو دراشت کے دائرے میں نہیں
بلکہ صرف ماحول کے دائرے میں رکھا جا سکتا ہے۔

دنیا میں گزشتہ جنگ بیدار شدہ انتشار کے پس پردہ
ایک ایسے سماجی فک اور طبی مسئلہ ایلیٹ جواب تک حل نہیں
ہو سکتے، اور اس کے حل نہ ہونے تک انسان کو نہ تو انہی مشکلات
کا معقول حل نصیب ہو گا اور نہ اس کی صحت و زندگی کے تمام
مسائل پر دردت چل جو سکے گی۔ یہ مسئلہ حقیقت میں درخت
و احوال کی جنگ کا مسئلہ ہے یعنی یہ کہ انسان کی زندگی کے دو
مختلف عناصر سر جو ہے ”وراثت“ اور ماحول کہتے ہیں کس
حد تک انسانی صحت اور انسانی زندگی کی بہبود و ترقی پر اثر انداز
ہوئے ہیں۔

التمنان حبیبیدہ بنو نابت تواریخ عورت، مہرنت
 کردار یا وہ افن کے کچھ اجراء الثور و ات اپنے ساتھ لانا ہے اور
 کچھ اجراء اس دنیا میں اینہ اجول اور دویش کے حالات
 سے تعلیم اور خبر بات کے ذریعہ حاصل کرتا ہے۔

اس سلسلے میں فکر و فلسفہ سے دو مختلف مسلک یا فرقہ جات بنے ہیں، اردو لوگوں نے اپنا اپنا انتہائی حلقہ بطور قائم کر لیا جو سائنس دانوں کا ایک گروہ کہتا ہے کہ وراثت ہی سب کچھ ہے اور انسان کی اچھا خوں یا بُرا خوں اور صحت کی خوبیاں یا بُرائیاں اس کی کامل طور پر ذمہ دار ہے۔ دوسرا گروہ ملاحظہ فرمائیے کہ جو کچھ ہے ماحول ہے۔ یعنی انسان کو وہ رشتہ میں نگہ نہیں ملتا، اور وہ اپنی صحت و زندگی کی تعبیر صرف ماحولی تجربات سے کرتا ہے۔ سائنس بات یہ ہے کہ دونوں گروہ کسی حد تک صحیح بھی ہیں اور غلط بھی۔ اور ان کی انتہا پسندی ان کو کسی معتدل فیصلہ تک نہیں پہنچنے دیتی۔

شخصی کردار کے متعلق ریسرچ: اس سلسلے میں مدللان میں جو بہت سے سوالات پیدا ہوئے ہیں ان کا کافی روشنی چاہ دینا بھی مشکل ہے۔ راک فیلر فائونڈیشن نے چھلے دو سو صرف ابتدائی پانچ سال کے اخراجات کے لیے ۲۸۲۰۰۰ ڈالر رقم ایک ایسے تحقیقاتی سلسلے کے لیے تنصیب کر دی جو حرام کیل کی ریاست میں "راسکو جاکین موریل ایسیسوریٹری" میں جاری رہے گا۔ اس ریسرچ کی اہمیت ظاہر ہے اور امید کی جاتی ہے کہ ہمیں وراثت و ماحول کی جنگ کے متعلق بہت سے حسیہ سوالات کے جواب مل جائیں گے۔

کوئی باپ نہ تھا اور صحیح معنوں میں ماں بھی نہ تھی۔ انھوں نے ایک مادہ خرگوش کے جسم سے "بیضہ" کے کوئی مصنوعی طریقہ پر کیمیا کی ذرا لچ سے "بارآور" بنایا اور پھر اسے دوسرے مادہ خرگوش میں داخل کر دیا۔

بہر حال اب یہ تجربات ابتدائی منزلوں میں ہیں۔ ڈاکٹر ٹیل کا بیان یہ ہے کہ وراثت یا جراثیم ایک دوسرے سے قطعاً جدا ہو کر انسانی تعمیر میں بہت دوڑ تک حصہ نہیں لے سکتے۔ اور غالباً کوئی ایسی صورت بھی نہیں ہے جس سے دونوں میں قطعی جدائی پیدا کر دی جائے۔ اگر کیمیا کی نظام کے وہ چھوٹے مرکز جو وراثت کی بنیاد ہوتے ہیں کسی ایسے نہ جہم نامی میں نہیں جہاں وہ اپنی قوت ہدایت کاری کو عمل میں لاسکیں تو نوشت یا پیمائش کے لائق ہی نہ رہیں گے۔ دوسری طرف اگر جان دار چیزیں وراثت کے ہدایت کار یا پتہ کے بغیر ہی بڑھتی رہیں اور اپنی تعداد بڑھاتی رہیں تو زندگی کی مختلف اقسام میں کوئی استحکام پیدا نہ ہوگا اور ارتقا کا راستہ بند ہو جائے گا انسانی زندگی جس صورت میں دیکھی اور ضبط تحریر میں لائی جاسکتی ہے وہ وراثت اور ماحول کی طاقتوں کا ایک مجموعہ ہے اور اس تعریف میں یقیناً غیر مادی اور روحانی عناصر کی بھی کافی گنجائش موجود ہے۔

حلق اور سنی کی بیماریوں کا تیرہ علاج دستہ تک جاتا رہا

ایک سانحہ تک دو اوجہ راہ راست سینے اور گلے پر تیر کی طرح اتر کر پڑی ہے۔ معمولی کھانسی کا تو ذکر ہی کیا، دمہ، نمونیا اور ذات الخب میں بھی اکثر ثابت ہوئی ہے۔ کھانسی خواہ لمبی ہو یا خشک فوراً دور کرتی ہے۔ لمعہ اور دوسرے زہریلے مادوں سے پھپھیروں اور سینے کو پاک کرتی ہے۔ گلے کی خراش کو دور کرتی ہے۔ پیچھے ہوئی آواز کو کشادہ کرتی ہے اور ان لوگوں کے لیے اکیسہے جو نزلہ اور زکام میں مبتلا رہتے ہیں۔

سعالین، عورت، مرد، بڑے، بچے سب کے لیے یکساں مفید ہے۔ قیمت فی شیشی بارہ گتے۔

ہمدرد دواخانہ، دہلی

ڈاکٹر ٹیل کے خیال میں کتے ہی ان تجربات میں سب سے زیادہ کارآمد ثابت ہوں گے اس لیے کتان کی نوز میں بہت سی مختلف نسلیں اور نسل ایسی ہیں جن کا آبائی سلسلہ مشترک ہو اور ایک مورث اعلیٰ پھیرے تک پہنچا ہے۔ اور اس جسم کی بھیڑیے کی اولاد کو انسان نے ہزاروں سال میں اپنے اس فطری اور اک کے درجہ جو جسمانی ہیئت و اوصاف کی پیدائش کے قوانین و وسائل کے متعلق اسے حاصل تھا بہت سی مختلف صورت و جسمانت رکھنے والی کتوں کی نسلوں اور نسلوں میں تبدیل کر لیا ہے۔ صرف یہی نہیں بلکہ اس سے زیادہ اہم بات یہ ہے کہ کتوں میں ذہانت اور جذباتی جوابات اور عادت و خصلت کے اعتبار سے بے شمار جداگانہ نمونے پائے جاتے ہیں۔

یہ وہ مخصوص اقسام کی جذباتی حالتیں اور ذہنی قابلیتیں ہیں جن کے متعلق ڈاکٹر ٹیل سرپرست اپنی تحقیقات میں مصروف ہیں تاکہ یہ معلوم کر لیا جائے کہ آیا یہ چیزیں تو اندویش سازی کی وراثتی پیداوار ہیں یا ان کی اصل کچھ اور ہے اور ماحول کے ضمن میں آتی ہے۔ اس سے پہلے گورنل کی "اسٹوکارڈیویری" میں جسمانی اوصاف کی وراثت کے متعلق کتوں پر بہت سے تجربات کیے جا چکے ہیں اور عجیب و غریب مختلف شکلیں اور جسمائیں رکھنے والے کتے پیدا کیے گئے ہیں۔

اب یہ کہا جائے گا کہ بہت سے کتوں کو انہی پیدائش کے فوراً بعد ہی الگ کر کے ایسے جھرد یا کمروں میں بند رکھا جائیگا جہاں کسی قسم کی آواز اور کسی قسم کی بو نہ پہنچ سکے اور یہ کتے کسی انسان یا دوسرے کتے کو کبھی نہ دیکھ سکیں۔ اسی چیز کو بنیادی حالت قرار دے کر ان کتوں کے انفرادی، یہ اور موثر بتاؤ وغیرہ کے تجربات کیے جائیں گے اور نشی و نامولی اثرات کا مطالعہ کیا جائے گا۔

اس سلسلہ میں ان اندرونی ماحولی اثرات کا بھی مطالعہ کیا جائے گا جو پیدائش سے پہلے ماں کے پیٹ میں بچہ کی تشکیل و تعمیر میں حصہ لیتے ہیں۔ اس کی ایک صورت یہ ہوگی کہ ایک کتیا کے جسم میں پیدا ہونے والے "بیضہ" (زادوا) کو دوسری کتیا کو جسم میں منتقل کر دیا جائے گا جہاں وہ نشوونما پا کر اپنی پیدائش سے پہلے کی مدت گزار دے گا۔ اس کے علاوہ مصنوعی طریقہ پر حاملہ کرنے کا طریقہ بھی اختیار کیا جائے گا جس سے تو پیدائی اور ماحولی عناصر پر زیادہ پابندیاں عائد ہو جائیں گی۔ ڈاکٹر گریویری کپس نے ایک ایسا خرگوش پیدا کرنے میں کامیابی حاصل کی جو جس کے

درد کے متعلق ڈاکٹروں کا مبلغ علم

از ڈاکٹر رابرٹ ایچ ریلیٹ - ایم، دی، پروفیسر میڈیکل اسکول، سکائس یونیورسٹی - امریکا

جاتا تھا تو ہمیں درد سر کی شکایت کرتا تھا۔ ان تجربات سو ڈاکٹر اوقت اس نتیجے پر پہنچے کہ جب درد سر کی اصل اندرونی تھقی یعنی کاسہ سر کے اندر نیچے سے متعلق ہوتی ہے تو اس کا عام سبب یہ ہوتا ہے کہ تکلیف کا احساس کرنے والی رگوں اور شریاؤں میں درم، یا انقباض، یا اجتماع خون یا اس طرح کی دوسری شکایتیں یا علامتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔

مقامی حالات سے الگ مثلاً آنکھوں کی تکلیف، یا استخوانی خلیا، یا سینجوں کے درم و التهاب سے قطع نظر تسبی اور تعلیلی نقطہ نگاہ سے، درد سر کو عام طور پر دو قسموں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے، اور ہر ایک قسم کو "اندرونی تھقی" اور دوسری کو بیرون تھقی" کہا جاسکتا ہے۔

(۱) "اندرونی تھقی" اصل لکھنے والا درد سر مندرجہ ذیل اسباب و اشکال پیش ہوتا ہے۔ شقیقہ "ایلمی" مخصوص قسم کا غذائی رد عمل، ہسٹین کی کثرت پیداوار، خون کا بڑھا ہوا باؤ، سنجار تسبی امراض، دماغ کی رسی، دماغ کا زخم، مٹی سیلان خون، دماغی شریاؤں میں سختی اور عملی وجود، بولی سمیت، ضعف گروہ، دماغ پر ضرب، اگر دن توڑ سجا، آتشک، دق، دل، پیریا، ایام حمل کی بعض قسمی حالتیں، اور کثرت سے نوشی وغیرہ۔ عام طور پر اس قسم کا درد سر گہرا ہوتا ہے اور اس میں دھڑکن یا اھترازی کیفیت شامل ہوتی ہے۔

۲ دوسری قسم کا درد سر "بیرون تھقی" ہوتا ہے جس میں کاسہ سر اور گردن کے عضلات کے سکڑنے کے باعث ایک اوپری درد کھنچا دٹ یا گرفت کے احساس کے ساتھ لاحق ہوتا ہے۔ اغلب اسے عصبی درد کہتے ہیں، چون کہ اس کی پیدائش جذباتی تناؤ سے ہوتی ہے اور اس کے نمایاں تعلیلی عناصر یہ ہیں۔ عضفہ، خوف، اندیشہ، تشویش، انتہائی غیظ و غضب، ایوسی، جذبات میں تضاد اور عدم تحفظ یا حصرم کا احساس۔

شقیقہ یا آدمی سینسی کے مد میں کاسہ سر کے اندر کی

طبی مشورہ اور علاج کی غرض سے تمام جانچیں کے پاس جتنے مریض آتے ہیں ان میں سے کم از کم دس فی صدی ضرور ایسے ہوتے ہیں جن کے مرض میں درد سر کو ایک نمایاں حیثیت حاصل ہوتی ہے۔ درد سر کی شکایت اس قدر عام ہے کہ دوا سازوں اور دوا فروشوں نے دنیا کے بازاروں کو سینکڑوں قسم کی گولیوں اور سفوفوں سے بھر دیا ہے، اور ان میں سے ہر ایک کو درد سر کا "شرطیہ" اور "کارٹی شدہ" علاج بتایا جاتا ہے۔ چونکہ درد سر کے اسباب کی تعداد میں سے بھی زیادہ ہے اس لیے کسی ایک قسم کی گولی کو سب کا علاج سمجھ لینا حماقت نہیں تو اور کیا ہے!

کسی بیماری کا مناسب اور صحیح علاج اس کو سبب یا اسباب کی تشخیص پر موقوف ہو جیسا کہ دوسرے کوی بھی "درد اس گولی" اور "اس باؤ ڈر" کا اپنے اوپر تجربہ کرتا رہتا ہے اس کی اندرونی مرضیاتی حالت بڑھتی رہتی ہے، یہاں تک کہ بعض حالات میں نامناسب علاج اور خطرناک ہو جاتی ہے۔ بہت دنوں تک نودہی دوا کھاتے رہنے کا اور کسی طبیعے مشورہ نہ لینے کا نتیجہ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ "شدید دوائی رد عمل" پیدا ہو اور بالآخر مریض کی ہلاکت کا باعث ہو جائے۔ بہت لوگوں کو یہ معلوم ہو گا کہ دوسری ان دواؤں کی بڑی خوراکیں خود بھی شدید درد سر کا "سبب" ہو سکتی ہیں۔

کارل یونیورسٹی میڈیکل کالج کے ڈاکٹر ہبیر الڈ

جے۔ اولف نے دوسرے کے متعلق بہت سی معلومات پیش کی ہیں۔ ان تجزیوں اور مشاہدوں کو ایسے دماغی اپریشنوں سے متعلق ہے جن میں مغانی "محدتات" استعمال کیے گئے تھو آنکھوں نے اپنے تحقیقاتی سلسلے کے لیے ایسے مریضوں کو منتخب کیا تھا جن کے دماغ میں کسی رسی یا دماغی ساخت و فعل میں فاسد تغیر کے باعث پریش ضروری سمجھا گیا تھا۔ ان اپریشنوں کے دوران میں ڈاکٹر موصوف نے معلوم کیا کہ مخ دماغ کو دبائے یا کاٹنے یا اس میں سلامی داخل کرنے سے مریض کو درد سر کی کوئی شکایت نہیں ہوتی، لیکن جب سر کی رگوں اور شریاؤں کو پھیرا

گیا تھا کہ جب نیویارک جاتا تو شقیقہ اس پر شدت سے حملہ آور ہوتا ہے۔ تحقیقات سے معلوم ہوا کہ نیویارک میں جو سمندری غذائیں مثلاً مچھلیاں وغیرہ کھائی جاتی ہیں وہ اس مریض میں بہت تکلیف دہ رد عمل پیدا کرتی ہیں۔ جب اس نے ان غذاؤں کو ترک کر دیا تو اسے صحت حاصل ہو گئی۔

سنہ ۱۹۳۶ء سے ایک نئی قسم کا درد سر دریافت ہوا جو آدھی سببی سے بہت ملتا جلتا ہے، لیکن ایک جداگانہ مرض تسلیم کر دیا گیا ہے۔ میوکلینک کے ڈاکٹر سیارڈائی، جو رین نے اس کا سبب اچھی طرح معلوم کر لیا ہے۔ یہ بیماری ایک قدرتی جسمانی مادہ "ہسٹامین" کی کثرت پیداوار کے باعث لائق ہوتی ہے۔ جب خون اس مادہ سے معمور ہو جاتا ہے تو کاسہ سر کی ایک طرف کی شریاؤں میں خون حد سے زیادہ جمع ہو جاتا ہے جس کے باعث یہ شریاں پھیل جاتی ہیں۔ بعض مریض جب گردن کے اس حصے کی موٹی رگ کو زور سے دباتے ہیں تو انھیں کچھ آرام محسوس ہوتا ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ اس سر کاسہ سر کی شریاؤں میں خون کا اجتماع کم ہو جاتا ہے۔

ایک فوجی سپاہی کو چار سال سے ہر رقعہ میں کئی بار اس طرح کا درد سر لے حد ستا تھا، کبھی کبھی اس کی تکلیف اتنی زیادہ بڑھ جاتی تھی کہ وہ خودکشی کا خیال کرنے لگتا تھا۔ اس بیماری کا علاج مریض پر بالعموم رات کے وقت ہوتا تھا اور سر کے جانب اتنا شدید درد ہوتا تھا کہ وہ ترسہ چنے لگتا تھا۔ دوسرے شروع ہوتے ہی وہ اٹھ بیٹھتا تھا۔ اس کے لیے لیٹنا ناقابل برداشت ہو جاتا تھا۔ چند منٹ کے اندر اس کی داییں بال بند ہو جاتی تھی اور دایں آنکھ سرخ ہو جاتی تھی۔ لیکن دو گھنٹے کے بعد یہ تکلیف غائب ہو جاتی تھی اور وہ کھیر بھلا چنگا ہو جاتا تھا۔

(۳)

کئی خرابیوں کے پھول جانے کے باعث شدید باغی تناؤ والا درد سر پیدا ہوتا ہے۔ لیکن اس ضمن میں مضمی متوں کے درد سر میں ان کے لیے یہ ضروری نہیں ہے کہ خون کے دباؤ کے انحراف یا کمی بیشی سے بھی ان کا تعلق ہو۔ بعض درد سر ایسے وقت رونما ہوتا ہے جب خون کا دباؤ نسبتاً کم ہوتا ہے اور بعض وقت جب خون کا دباؤ بہت زیادہ ہوتا ہے تو درد سر نہیں ہوتا۔ دماغی تناؤ کا درد سر اکثر ان حالتوں میں بھی ہوتا ہے جب عصبی تناؤ یا ممکن بہت زیادہ ہوتی ہے اور اس کی باعث

شریائوں میں اجتماع خون کے باعث درد کے دوسرے پڑنے لگتے ہیں۔ جس شخص کو آدھی سببی کا درد ہوتا ہے اس کے آنے والے درد کے آخر بالعموم پہلے سے ہوجاتی ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ اس کی آنکھوں کے سامنے روشنی کی خدار لکیریں اور چمک پیدا ہونے لگتی ہے اور بینائی کا دائرہ تاریک ہو کر گھٹ جاتا ہے۔ اس کے تقریباً بیس منٹ بعد شدید ہمت رازی صورت میں دوسرے حملہ آور ہوتا ہے، اور تسلی اور تے سے تکلیف میں اور بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ اگر تے کے ساتھ صفر اخراج ہوتا ہے تو مریض اس علامت کو غلطی سے صفر اوی بیماری سمجھ لیتا ہے۔ شدید تے کی صورت میں خفیف سے خفیف آواز یا تیز روشنی یا بیڑنی بھجان سخت ترین تکلیف پہنچاتا ہے۔ اگر اس کا علاج نہ کیا جائے تو دوسرے کی یہ مدت چوبیس گھنٹے تک پہنچ جاتی ہے۔

درد شقیقہ مردوں سے زیادہ عورتوں کو ہوتا ہے اور اکثر اس کے حملے ماہوار ہی ایام سے پہلے ہوتے ہیں، مگر یہ ضروری نہیں ہے کہ دونوں حالتیں ساتھ ہی ساتھ رونما ہوں۔ شقیقہ میں مبتلا ہونے والے اکثر لوگ مردوں یا عورتوں ایک خاص قسم کی شخصیت اور طبی کیفیت کے مالک ہوتے ہیں۔ عموماً طور پر یہ لوگ بے محسوس اور کبھی کبھی فنون لطیفہ کے شائق اور جذباتی بھجان میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو چاہیے کہ پرسکون زندگی بسر کرنے کی کوشش کریں۔

سراسر سببی اور یا سببی کی حالت میں شقیقہ کا مریض اکثر یہ غلطی کرتا ہے کہ میٹل دواؤں کا استعمال شروع کر دیتا ہے۔ اور خود کو کیے بعد دیگرے متعدد دواؤں کا تختہ مشق بناتا ہے۔ مگر اس سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ بعض دوائیں ایسی بھی موجود ہیں جو خاص طور پر آدھی سببی کے درد کو نافع ہوتی ہیں، لیکن ان کو ماہر طبی مشورے کے بغیر استعمال میں نہیں لانا چاہیے۔ بعض تیز دوائیں ایسی ہیں جنہیں استعمال کرنے میں احتیاطی احتیاط کام پڑتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ اگر مریض بطور خود ان کو استعمال کرے گا تو کس قدر نقصان اٹھائے گا۔ میوکلینک کے ڈاکٹر ڈالمر سٹیسی - الواریز نے شقیقہ کو درد کرنے کا ایک نیا طریقہ ایجاد کیا ہے انھوں نے معلوم کر لیا ہے کہ اگر مریض کو ایک مخصوص "نقاب" کے ذریعہ خالص آکسیجن بذریعہ تنفس پہنچایا جائے تو اس سے شقیقہ میں افادہ ہو جاتا ہے، مگر یہ صرف افادہ ہے صحت کامل نہیں ہے۔

کبھی کبھی آدھی سببی کا درد "ایلیجی" یعنی مخصوص غذائی رد عمل کا نتیجہ ہوتا ہے۔ ایک مریض کے متعلق یہ دیکھا

محی شربانیس پھیلنے لگتی ہیں۔

امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے ایک نامزد جلسہ میں ٹیپس یونیورسٹی اسکول آف میڈیسن کے ڈاکٹر ایڈوارڈ ایسیس نے اطباء کی توجہ اس رشتہ کی طرف مبذول کی ہے جو نفسیاتی شدت اور خون کے بڑھے ہوئے دباؤ والے درد میں پایا جاتا ہے۔ انہوں نے ایک ہی قسم کے ایک سو مریضوں میں سے جو کافی مدت تک دماغی اور جسمانی معائنہ میں رکھے گئے تھے، ایک مخصوص مثال پیش کی ہے۔ ایک متوسط عمر کی عورت کو کئی برس سے پیشانی کی سمت شدید درد سر ہوا کرتا تھا۔ اس کے خون کا دباؤ ۱۲۰/۲۰۰ تھا۔ اس کی خانگی زندگی کی صورت حال کچھ ایسی پیچیدہ تھی کہ وہ پریشان رہا کرتی تھی اور یہ محسوس کرتی تھی کہ اس سے بچھڑکارا نہیں ہو سکتا۔ اس کا کوئی ایسا ہمدرد و غمخوار بھی نہ تھا جس سے وہ اپنا حال دل میں بیان کرتی۔ ڈاکٹر مونسون نے اس سے بڑی ہمدردی ظاہر کی اور اس مریضہ کو نگہاں جذبات کا پورا مہلت دیا۔ اس طرح جب اس عورت کے دل کی بھڑاس نکل گئی اور اس نے اپنی زندگی کا سارا افسانہ ایک ہمدرد طبییب کے روبرو بیان کر دیا تو اس کے درد میں اضافہ ہونے لگا اور کچھ دنوں میں وہ اچھی ہو گئی۔ لیکن اب بھی اس کے خون کے دباؤ میں کوئی فرق نہیں پایا گیا، یعنی یہ دباؤ ۱۲۰/۲۰۰ ہی کے لگ بھگ رہا۔

خون سے شدید دباؤ والے مریضوں کو جو درد سر ہوتا ہے وہ کبھی کبھی اتنا زیادہ ہو جاتا ہے کہ کوئی کام کرنے کی صلاحیت ان میں باقی نہیں رہتی۔ بالعموم یہ درد صبح کے وقت شروع ہوتا ہے۔ شدت کے عمت بار سے یہ مریض بے اختیار درجہ درجہ کبھی کبھی سخت ضرورت کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ سر کے رقبہ میں اس کی جگہ متعین نہیں ہے کبھی یہ پیشانی کی سمت ہوتا کبھی ایک پہلو میں، اور کبھی سر کے پچھلے حصے میں۔ اکثر یہ درد دو پہر تک غائب ہو جاتا ہے، مگر بعض حالت میں شدید تناؤ والا درد سر چند روز تک بچھا نہیں چھوڑتا۔

عصبی تناؤ کے درد سر کا علاج اس کے بنیادی اسباب کو دور کر کے کیا جاسکتا ہے، مثلاً اگر کسی مریض کا ماحول اس کو ایسے باعث پریشانی ہے تو اس ماحول کو دور کر دینا چاہیے۔ کیونکہ دماغی سکون اور مطمئن زندگی ایک خاص اہمیت رکھتی ہے۔ خون کے دباؤ کو کم کرنے کے لیے دواؤں کی بھی ضرورت ہوتی ہے، لیکن کامیاب طریقہ علاج یہ ہے کہ دوائی اور نفسیاتی طریقے

مشترک طور پر کام میں لائے جائیں۔

انہوں کی شدید پابندی اور غیر معمولی سرگرمی سے کاٹا کر لے کر لے والوں یا سخت دماغی محنت کرنے والے لوگوں کو بھی دن بھر کی محنت اور ٹھنکن کے بعد کبھی کبھی درد سر ہو جاتا ہے۔ اگرچہ اس کو عصبی درد سر کہا جاتا ہے، لیکن بعض حالات میں اس کی تکلیف بھی اتنی شدید ہوا کرتی ہے جیسی کہ دماغی رسولوں میں ہوتی ہے۔ جذباتی اسباب سے پیدا ہو کر، (جو کبھی کبھی بہت گہرے اور سخت شعوری ہوتے ہیں) اس قسم کا درد سر جدید دنیا میں انسانوں کی ایک بہت بڑی تعداد پر حملہ آور ہوا کرتا ہے۔

ڈاکٹر دوولف کا خیال ہے کہ ”نفسیاتی“ درد سر میں جذبات کے تناؤ کے باعث کا سہ سر اور گردن کے عضلات میں کھنچاؤ پیدا ہوتا ہے اور دیر تک جاری رہتا ہے۔ جو لوگ عصبی درد سر کے شکار ہوتے ہیں وہ اس طرح بیان کرتے ہیں، ”میں بے اختیار ہنسنے لگتا ہوں“ ”سر میں سوزش کا احساس ہوتا ہے“ ”میرے کھنچاؤ یا تناؤ ہے“ ”معلوم ہوتا ہے کہ درد کے ساتھ کوئی بیماری چیز اوپر سے دبا رہی ہے“ ”غمیہ“۔

بعض مرتبہ سر کے پچھلے حصے سے یہ درد شروع ہوتا ہے اور اوپر کی طرف پھیلتا ہے پھر رفتہ رفتہ پورے کا سہ سر کو اس طرح اپنی گرفت میں لے لیتا ہے جیسے سر میں کوئی ٹوپی بہت کس کر پناہی گئی ہو۔ کبھی عصبی درد صرف کینٹھوں اور پیشانی تک محدود ہوتا ہے، اور کبھی ایسا ہوتا ہے کہ اس کی کوئی جگہ متعین نہیں معلوم ہوتی۔ بعض لوگوں کا عصبی درد سر ایک طویل مدت یعنی ان کی جوانی کے پورے عرصہ پر محیط ہوتا ہے، اور اس سے ان کے کاموں یا کھیل کود میں کوئی فرق نہیں پڑتا۔

بعض لوگ یہ غلطی کرتے ہیں کہ خود ہی اپنے معالج بن جانے میں اور سینٹ دواؤں کے اشتہارات سے متاثر ہو کر تیز سے قرص اور گولیاں نگھنا شروع کر دیتے ہیں جیسی درد سر میں اس خطرناک عمل کا نتیجہ ہوتا ہے کہ لوگ ان دواؤں کے اس طرح عادی ہو جاتے ہیں جیسے بعض نشی چیزیں لوگوں کو اپنی مستقل اور تباہ کن گرفت میں لے لیتی ہیں جن لوگوں کے خیال میں ان کا درد سر فیض کے باعث پیدا ہوتا ہے وہ بھی اکثر اس اشتہاری اور تجارتی چکر میں پھنس جاتے ہیں۔ یہ نظریہ کہ آنکھوں کی خرابی اور سمیت سے درد سر پیدا ہوتا ہے اب تک جدید سائنسی نگ تجربات سے ثابت نہیں ہوا ہے۔

سمت اس نظر یہ کی صحت پر بحث کرنا مقصود نہیں ہے۔ خواہ صبح طور پر خواہ غلط طور پر، بہت سے لوگوں کو ہمیشہ خیال رہتا ہے کہ معدہ اور آنتوں کی سمیت یقیناً درد سر کا باعث بنتی ہے۔ اس لیے مسلسل، دست آور اور تولون و امعا کی دوائی "چارولی" قسم کی پینٹ دوا میں بیچنے والے اس عام خیال سے بہت فائدہ اٹھاتے ہیں، اور لوگ یہ نہیں سمجھتے کہ ان دواؤں کو استعمال کرتے رہنے سے آنتوں کا تدریجی فعل راب ہو جاتا ہے۔

کہنہ نچی خلیا یا نچی درم سے کبھی کبھی درد سر ہوتا ہے۔ اس طرح کا درد سر بھی صبح کو شروع ہوتا ہے اور دن کے ساتھ ساتھ بڑھتا ہے۔ کبھی تو شام ہوتے ہی یہ خود بخود غائب ہو جاتا ہے اور کبھی شامی پھوڑے میں سے عارضی طور پر پیسٹ فرج ہو جاتا ہے۔ اس میں افادہ ہو جاتا ہے۔ اگر یہ زخم سر کے اگلے حصے میں ہوتا ہے تو پیشانی اور آنکھوں میں بھی درد محسوس ہوتا ہے اور اگر کسی کی طرف ہوتا ہے تو جڑے اور گال میں بھی درد ہوتا ہے۔ گہرائی زخم سر کے پچھلے حصے میں بھی درد پیدا کرتا ہے۔

نچی خلیا یا نچی پھوڑے کا درد سر، کھانسنے سے یا سر کو جنبش دینے سے یا آگے کی طرف جھکنے سے بڑھتا ہے اور زیادہ تکلیف دیتا ہوا وسکون کے ساتھ ٹیٹ جانے سے اس کی شدت میں کمی قدر کی ہوتی ہے۔ بعض اچھی دواؤں سے اس تکلیف میں عارضی افادہ تو ہو سکتا ہے مگر طویل عرصے کے مستحق صحت یابی اس کے مخصوص علاج ہی سے ہو سکتی ہے۔

نوت: انہرہ کے کثرت استعمال، یا گہرے مطالبے یا موافق عینک لگانے سے بھی آنکھ کے اعصاب میں تناؤ پیدا ہو جانے سے بھی درد سر لاحق ہو جاتا ہے۔ اگر بہت زیادہ پڑھنے یا سینے پونے یا آرٹ کا باریک کام کرنے کے بعد درد سر پیدا ہوتا ہے تو بھیجے میں اختناق کی کیفیت اور آنکھوں میں جلن محسوس ہوتی ہے۔ ایسی صورت اس کا سبب آسانی سے معلوم کر لیا جاسکتا ہے اور آنکھوں کو آرام وسکون کی حالت میں رکھنے سے افادہ بھی ہو جاتا ہے۔ جن لوگوں کی نگاہیں درد میں ہوتی ہیں ان کو بھی اس قسم کا درد سر لاحق ہو جاتا ہے۔

(۴)

فنا ہے کہ ہر بیماری کی طرح درد سر کے علاج میں بھی تشخیص اور اس کے صحیح اسباب کا معلوم کرنا سب سے

زیادہ ضروری اور بنیادی کام ہے۔ صرف یہی ایک صورت ہے جس سے درد سر میں مستقل افادہ اور تکلیف سے نجات حاصل ہو سکتی ہے۔ وہ لوگ جو اپنی حماقت سے کئی کئی برس تک آپ ہی اپنے درد سر کا علاج کرتے رہتے ہیں اور پینٹ دواؤں سے فائدے کے بجائے نقصان اٹھاتے رہتے ہیں، ان کو بھی اس بیماری سے مستقل نجات اسی وقت حاصل ہوتی ہے جب وہ کسی اچھے طبیب سے رجوع کر کے اس کے طبی مشورے اور ہر اہل علاج سے فائدہ اٹھاتے ہیں۔

درد سر کی پینٹ دواؤں میں جو خطرات چھپے ہوئے ہیں ان کی کوئی حد اور انتہا نہیں ہے۔ معتبر ذرائع سے یہ اندازہ کیا گیا ہے کہ درد سر کی تقریباً دو سو مختلف پینٹ دواؤں میں ۱۵۰ دواؤں میں پائی جاتی ہیں اور ان میں سے تقریباً تمام دواؤں میں "برومائڈ" ایک ضروری جزو ہوتا ہے۔ لیکن برومائڈ کو کثرت استعمال سے جب کہنہ سمیت اور نشہ کی حالت پیدا ہو جاتی ہے تو یہ "خود علاجی" اکثر حالتوں میں دماغی حسرابی اور جنون یا بالآخر بیا وغیرہ تک پہنچا دیتی ہے۔ دماغی علاج کے ہسپتالوں میں داخل ہونے والے زیادہ تر مریض ایسے ہی تھے ہیں جو درد سر کی پینٹ دواؤں سے اپنا علاج کرنے کے عادی تھے۔

درد سر کی بہت سی نام نہاد "تیرہدہت" گولیوں میں "ایسٹروفینڈین" یا "فاناسٹین" موجود ہوتا ہے۔ طویل عرصہ تک اس دوا کا استعمال ایک شدید مریض خون پیدا کرتا ہے۔ جسے "میتیموگلوپینیٹیا" کہتے ہیں۔ اس بیماری میں خون کے سرخ ذرات کی ترکیب میں تبدیلی پیدا ہوتی ہے اور مریض کے ہونٹ، زبان، اور ناخون کا قدرتی گلابی رنگ خراب ہو کر زرد یا نیلا ہو جاتا ہے۔ امریکا کے فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن "محکمہ غذا و دوا" نے اس کو خطرناک دواؤں کی فہرست میں رکھا ہے تاکہ کسی طبی نسخہ کے بغیر اس کی بڑی خوراکیں استعمال نہ کی جائیں۔

درد سر کی بہت سی پینٹ دواؤں میں اس لیے بھی خراب ہیں کہ وہ اپنے "شکار" کو استعمال کا عادی بنا دیتی ہیں۔ ان میں ایک دوا "ایسٹروفینڈین" بھی ہے جو درد سر کے لیے شمار پینٹ دواؤں کا ایک ضروری جزو ہوتی ہے۔ اس کے استعمال کی عادت سے جو سمیت جسمانی نظام میں پیدا ہوتی ہے وہ خود بھی شدید درد سر پیدا کرتی ہے۔ یہی اثر بعض دوسری (ذاتی مضمون منظر)

زمانہ قحط کے لیے متوازن غذا

سکنتوش آنند

کو ملا کر ایک متوازن غذا کا نقشہ مرتب کریں جو صحت بخش بھی ہو اور پورے خاندان کی غذائی ضرورتوں کو پورا بھی کر سکے۔ یہ تجربہ جو وقتی مجبوری کی بنا پر کیا جائے گا، آئندہ چل کر بھی مفید ثابت ہو گا۔ گھر کی ان عورتوں کو جو کھانے کا انتظام اپنے ہاتھوں میں رکھتی ہیں ایک ”غذائی شعور“ پیدا کرنا چاہیے۔ ان کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ مختلف غذاؤں کی صحیح قدر و قیمت کیا ہے، اور تغذیہ کی کتنی اور کیسی مقدار کس چیز میں موجود ہے۔

سب سے پہلے یہ سوال آتا ہے کہ جو غذا ہم کھاتے ہیں وہ انسانی صحت و زندگی کے لیے کیا اہمیت رکھتی ہے۔ غذا کے تین ضروری کام مندرجہ ذیل ہیں۔

(۱) انسانی مشینری کے لیے وہ ایندھن بہم پہنچانا جس سے انرجی یعنی قوت حیات و کارکردگی پیدا ہو۔

(۲) وہ چیزیں ہتیا کرنا جو ہمارے جسم کو تکلیفوں اور بیماریوں سے بچاتی ہیں۔

(۳) نرم نسجوں اور عضلات و خون وغیرہ کے لیے تیل فراہم کرنا۔

مختلف غذائی تدریس

بہتر ہے کہ ہم مختلف چیزوں پر جدا جدا غور کریں اور ایک متوازن ”طعام نامہ“ تیار کرنے میں اپنی عملی رہنمائی کے لیے ان چیزوں کی غذائی قدریں معلوم کریں۔

(الف) چربیوں اور ”کاربو ہائیڈریٹ“ یعنی شکر، اجڑا جو غذا میں دھل وہ ایندھن ہیں جو جسم کے اندر جل کر اوکسیجن آمیز ہو کر انرجی پیدا کر دیتے ہیں۔ ان کا اندازہ حرارت کی اکائیوں سے کیا جاتا ہے۔ ان کو طبعی اصطلاح میں کیلوئی

ہندستان میں اس دنوں غذائی اناجوں کی سخت کمی ہو گئی ہے۔ اتحادی اقوام کے مشترک غذائی بورڈ نے اب تک بہت ہی جلدی امداد دیے کا وعدہ کیا ہے۔ اسے ہندستان سے زیادہ دوسرے ممالک کی فکر ہے۔ لیبیک ہندستان کا فرض ہے کہ وہ خود اپنا درد دہ کرے، اور لوگوں کو فائدہ بخشی و امراض سے بچائے۔ اگرچہ یہ کوششیں جاری ہیں کہ دوسرے ممالک سے اناج حاصل کیے جائیں، تاہم ہندستان میں کوہا تھ پر ہاتھ رکھ کر نہیں بیٹھ جانا چاہیے۔ ہمارا بھی فرض ہے کہ ہمارا اپنا نازک مسئلہ حل کرنے کی کوشش کریں۔ قحط کے ہونے کی اثرات کو کم کرنے کے کچھ اور راستے بھی موجود ہیں۔

غذائی اشیاء کی کثرت و فراوانی کے باعث اس ملک میں ہم اپنی غذاؤں میں تبدیلی کرنے کے عادی نہیں ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ ایک ہی طرح کی غذا روز کھائے جائیں۔ ہم اپنی روایتی عادتوں کے مطابق چند مخصوص اناجوں کو ترجیح دینے لگے ہیں۔ لیکن اب ایسا برا وقت آگیا ہے کہ پسندیدگی اور روایتی عادت کا سوال باقی نہیں رہا ہے۔ ہندستان میں اناج تو اس وقت بہت کم ہو گیا ہے، لیکن سبزی پھل، گوشت، مچھلی، دودھ وغیرہ کا اب تک کوئی بڑا قحط نہیں پڑا ہے، اور اگر ان چیزوں کی کمی ہو بھی تو ہم اپنی ذخیرہ زمین پر تیزی سے سبز ترکاریاں پیدا کر سکتے ہیں، اور ہمارے پالی کے بڑے ذخیرے مثلاً سمندر، دریا، پھل تالاب اور نہریں وغیرہ، ہمارے لیے کافی مقدار میں مچھلیاں فراہم کرنے کا ذریعہ ہو سکتے ہیں۔

ہمارا فرض ہے کہ اس وقت ہم اپنی غذاؤں میں کچھ تبدیلی کر کے کامیاب بن سکیں، اور چند دوسری چیزوں

بہتیمہ مضمون صفحہ ۱۱

پینٹ ڈاؤں میں بھی جوتا ہے۔

اس مضمون میں دوسری چوبیس پیش کی گئی ہیں و زیادہ کثرت سے پائی جاتی ہیں، مگر بعض دوسرے بھی ہیں جو

خطرناک امراض کی علامتوں کی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں، اس لیے دوسرے کسی غافل نہیں ہونا چاہیے، اور پینٹ ڈاؤں سے پرہیز کر کے طبی مشورہ کرنا چاہیے۔

کے لیے بہت ضروری غذا ہے۔ یہ جوار، باجرہ، گیہوں، کلجی، اندے کی زردی، گاجر اور دالوں میں پایا جاتا ہے۔

جیاتین "ج" ہمارے خون کے اجزاء کے لیے اور جسم کی باریک دھاریوں کے معتدل اور صحیح خزانے کی انجام دہی کے لیے بے حد ضروری ہے۔ یہ مرض اسقربوط کو بھی لگتی ہے، لیہیوں، منتہرے، آم، امرود، آملہ، ٹماٹر، انناس اور پیٹے میں اس کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔

جیاتین "د" ہڈیوں اور عضلات کی بیماریوں کو روکتی ہے اور سونے کے مرض کا انسداد کرتی ہے۔ اس کی بڑی مقدار کاڈ لیورائل (روغن جگر مائی) اور شاک لیورائل (روغن جگر نینگ) میں اور آفتابی شعاعوں میں بھی پائی جاتی ہے۔

جیاتین "ہ" کو طاقت دینے والی جیاتین کہا جاتا ہے، یہ تمام اعضائے نشوونما کے لیے ضروری ہے، اور اس کا اخذ یہ ہیں گیہوں کے بیج کی پھوٹی ہوئی کوہل، اندے کی زردی، دودھ اور سبز پتوں والی ترکاریاں۔

(ج) غذا کا تیسرا ضروری کام یہ ہے کہ ہمارے جسم کو تیل ہم پہنچائے۔ یہ مقصد غذا کے معدنی عناصر سے پورا ہوتا ہے۔ اُن نامیاتی مرکبات کے لیے ضروری ہے جن سے نرم نسجیں بنتی ہیں جسمانی سیالوں میں حل ہو کر یہ عضلات کے سکڑنے اور پھیلنے میں مدد دیتے ہیں جیسی ہجیان پرائنڈاز بوتے ہیں اور عرق ہاضم کی تشکیل کے لیے اجزاء فراہم کرتے ہیں۔ جہاں تک عملی تغذیہ کا تعلق ہے ان معدنی عناصر میں چار چیزیں زیادہ ضروری ہیں۔ کیلیم، فاسفورس، لوہا، آیوڈین۔

لوہے کی بہت کافی مقدار گیہوں، کتے، باجرے اور مغزدار پھلوں میں پائی جاتی ہے۔ فاسفورس، دودھ، اچھی اندے گوشت، انار، ہنتر، اور پھلی والی سبزیوں سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ آیوڈین کا اصلی ماخذ دودھ، مچھلی، روغن جگر، سمندری نمک اور سمندری مچھلی وغیرہ ہیں۔

گھردالی کا مرض

اب گھردالی کا مرض یہ ہے کہ ان غذائی اجزاء اور جیاتینوں اور معدنی عناصر کو خیال میں رکھ کر گھر کے افراد کے لیے ایسا متوازن کھانا تیار کرے جو آمدنی اور راشن اور بازار میں ملنے والی چیزوں کی حدود کے اندر ہو۔ ہندستان میں ہماری خاص اور بنیادی غذا زیادہ تر گیہوں اور چاول ہے۔ ان میں لوگ اپنی

یعنی "حرارہ" کہتے ہیں کس شخص کو کتنی مقدار میں حراروں کی ضرورت ہے، اس کا جواب موقوف ہے اس امر پر کہ وہ شخص کس طرح کا کام کرتا ہے، اور اس کے ملک کی آب و ہوا کیسی ہے۔ ہندستان میں جس کا شمار گرم ممالک میں ہے، اور جس کی آبادی کا زیادہ تر حصہ کسانوں پر مشتمل ہے جو زراعتی کام کرتے ہیں، سرد اور صنعتی ممالک کی بہ نسبت لوگوں کو کم "حرارے" درکار ہوتے ہیں۔ یہاں غیر خوار پتوں کو، وزانہ ۲۰۰ سے لے کر ۸۰۰ تک اور بڑے بچوں کے لیے ۱۰۰ سے ۱۲۰ حرارے ان کی عمر کے مطابق درکار ہوتے ہیں۔ بالغ مردوں کو ۲۶۰۰ سے لے کر ۳۰۰۰ اور عورتوں کو ۲۱۰۰ سے لے کر ۲۶۰۰ تک حراروں کی ضرورت ہوتی ہے ان کی تعداد کا تعلق ان کے کاموں کی نوعیت سے ہوتا ہے۔ مندرجہ ذیل نقشہ میں بعض اہم غذائیں فی اونس حراروں کے اعتبار سے دکھائی گئی ہیں۔

موزنگ پھلی	۱۲۰ حرارے فی اونس
انار اور دالیں	۱۰۰ " "
خشک پھل	۵۰ " "
بکری کا گوشت	۴۰ " "
دودھ	۲۰ " "
آلو	۱۶ " "
پھل	۱۳ " "
سبزیاں	۶ " "

(ب) جیاتین اور پروٹین یعنی لحمی غذائیں، تغذیہ کی کمی سے پیدا ہونے والی بیماریوں میں تحفظ کا کام دیتی ہیں۔ ان جیاتینوں سے ہمیں طاقت اور صحت ملتی ہے، بچوں کی حفاظت ہوتی ہے، اور قبل از وقت موت سے نجات حاصل ہوتی ہے۔ دوسرے تو مزید جیاتین بھی دریافت کیے گئے ہیں۔ مگر بالعموم یہ غذائی جیاتین پانچ ہیں، جن کو اے۔ بی۔ سی۔ ڈی۔ ای۔ (الف) ب۔ ج۔ د۔ ہ) کہتے ہیں۔

جیاتین "الف" آفتابی شعاعوں کی چند صفتیں رکھتا ہے اور اس میں لوہے کے اجزاء بھی ہوتے ہیں۔ مچھلی، کلجی، دودھ، کمسن، گھی، اندے کی زردی، گاجر، شلغم، کرم کلمہ، پالک، ہری مرچ، ٹماٹر، آم اور پیتا وغیرہ اس کے بہت اچھے ماخذ ہیں۔

جیاتین "ب" بعض امراض اور بالخصوص بیری بیری کے خلاف تحفظ کا کام کرتا ہے، اور چاول کھانے والوں

اقتصادی حالت کے اعتبار سے کبھی کبھی کتے، بھاری، باجری اور دانوں کا استعمال کر لیتے ہیں۔ گھمبوں کی پروٹینی قدر خاص طور پر زیادہ ہے۔ چاول میں یہ چیز بہت کم ہوتی ہے اور چاولوں کو ابلنے اور توڑنے سے اس کی غذائی قدر کا بہت بڑا حصہ ضائع ہو جاتا ہے۔

اس لیے ضرورت اس بات کی ہے کہ چاول کھانے والے لوگ دوسری غذائی چیزوں سے ذرہ جیاتین اور کیلشیم خیر حاصل کریں۔ عام طور پر چاول کھانے والے بالغ کی متوازن غذا مندرجہ ذیل چیزوں پر مشتمل ہونی چاہیے۔ چاول ۱۰ اونس مکھاہ اونس ۳، دالیں ۳ اونس، دودھ ۶ اونس، بے چھون والی سبزیاں ۶ اونس، سبز پتوں والی ترکاریاں ۴ اونس، دھن وغیرہ ۲۰ اونس، مکھل ۱۰ اونس۔

اس طعام نامہ میں تقریباً تمام اہم غذائی اجزاء کافی مقدار میں موجود ہیں، اور ان میں نقطہ کا بھی خاصا عنصر پایا جاتا ہے۔ مذکورہ غذائی فہرست چاول کو بنیادی غذا قرار دینے والوں کے لیے ہے۔ لیکن جو باں گھمبوں یا مکھاہ بنیادی انداز کی حیثیت رکھتا ہے وہاں اس میں تبدیلی کی جاسکتی ہے اور چاول کی جگہ گھمبوں وغیرہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مرید پراں یہ غذا نصف بہتر کی ہے۔ زمانہ ناشن کے اندر چاروں ایک معمولی درجہ کے آدمیوں کے لیے بہت نفعی بھی نہیں ہے۔ جو بچوں اقتصاددی درجہ ملندہ ہوتا جائے اس میں پھلوں اور سبز پھل کا اضافہ کر دینا چاہیے۔ غذا میں دودھ کی اشیاء اور تازہ مکھل اور سبزیوں کی مقدار جس قدر بڑھتی جائے گی اور انہیں کی مقدار جتنی کم ہوتی جائے گی وہ زیادہ صحت بخش سمجھتی جائے گی۔ اور ان کی جو مقدار جو ش حال و بکوں کے استعمال سے بچ رہی گی، وہ غریب قسم کے کام آئے گی۔

متوازن غذا کے اچھے عناصر

ایک اچھی اور صحت بخش متوازن غذا مندرجہ ذیل چیزوں پر مشتمل ہونا چاہیے۔ دودھ، انڈے، نیوگوست یا پھلی، آلو اور دوسری سبزیاں، مکھل، اور مکھن وغیرہ ان کے ساتھ ساتھ انہیں پیدا کرے والی مندرجہ ذیل چیزیں بھی ہونی چاہئیں۔ روٹی، دال اور چند دوسرے انداز، مگر نہ ہی بہت بے چھے آٹے کی ہونی چاہیے اور چاول کبھی چمکتا چمک دار اور پالش شدہ نہیں ہونا چاہیے صاف کی ہوئی

چمکی شکر اور اس کی بنائی ہوئی مٹھائیاں جیاتینوں سے بہت کم محروم ہوتی ہیں، اس لیے ان کو غذا کے ساتھ بہت کم مقدار میں استعمال کرنا چاہیے۔ بورا کھانڈ، لال شکر اور گڑ ہمیشہ قابل ترجیح ہیں۔

دودھ کو بھی غذا کا ایک اہم جز ہونا چاہیے۔ اگر دستیاب ہو سکے تو فی کس نصف سیر روزانہ کی مقدار ضروری قرار دی جائے۔ بچوں کے لیے دودھ کی فراہمی سب سے زیادہ ضروری کام ہے۔ اگر ایک انڈا روزانہ کھا لیا جائے تو اس کے ذریعہ فاسفیٹ لوہے اور جیاتینوں کی کافی مقدار حاصل ہو جاتی ہے۔ گوشت ایک مخصوص پروٹینی غذا ہے، لیکن اس کے ساتھ ساتھ اگر غدوی پیداوار مثلاً کھجی، دال اور گڑے بھی کبھی کبھی کھائے جائیں تو ان سے پروٹین کے ساتھ ساتھ بڑی مقدار میں لوہا اور جیاتین اور کچھ کیلشیم بھی حاصل کیا جاسکتا ہے۔

سبزی والی غذاؤں میں آلو کا درجہ بہت اہم جز ہوتا ہے۔ پیدا کرنے والے حسب اہل کے علاوہ آدھیں معدنی اجزاء اور کچھ جیاتین بھی جوڑنے میں۔ ان طاقت بخش اجزاء کو بہترین حالت میں قائم رکھنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ آلو کو پھلنے کے اندر ہی پکایا جائے۔ سبزیوں کو بھی ضرورت سے زیادہ پکانا نہیں چاہیے۔ مزید برآں ان کے معدنی اجزاء اور جیاتینوں کو برقرار رکھنے کے لیے انہیں بہت کم پانی میں پکانا چاہیے۔

روغنی غذاؤں میں مکھن سب سے زیادہ زود ہضم چیز ہے۔ اگر مکھل اور سبزیاں کافی مقدار میں دست یاب نہ ہوتی ہوں تو بے چھے آٹے کی روٹی اور دوسرے انداز جن کا کوئی حصہ ضائع نہ کیا گیا ہو ضروری جیاتین اور معدنی اجزاء مہیا کر دیں گے۔

گوشت پھل اور سبزیوں کی مختلف قسموں کا انتخاب بھی بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ تاکہ ضروری اجزاء بھی حاصل ہوتے ہیں اور کمپانی و عدم سوت کی بے مزرگی بھی پیدا نہ ہو۔ تازہ سبزیاں تو گھروں میں اور گھروں کے احاطے میں بھی آسانی سے پائی جاسکتی ہیں۔ نفس کے بعض شعبہ مثلاً امرد، آم اور پیسے وغیرہ بھی کافی مقدار میں دست یاب ہوتے رہتے ہیں۔ مکھل چیز یہ ہے کہ گھر کی مستطیر کو ان تمام باتوں کا خیال رکھنا چاہیے اور وقت کی مناسبت سے غذاؤں کا ایک اچھا پروگرام بنالینا چاہیے۔

کھانے کے اوقات

متوازن غذا کے عناصر کو اچھی طرح ذہن نشین کر لینے

کے بعد یہ ضروری ہے کہ ان کو مختلف طعام ناموں اور مختلف اوقات پر منقسم کر دیا جائے۔ چونکہ ہم جن غذاؤں کے عادی ہیں ان کے وزن اور تناسب میں تبدیلی ضروری ہوگئی جو اس لیے ہمیں کھانے کے اوقات بھی کسی حد تک بدلنے پڑینگے۔ ہمارے ملک میں رواج یہ ہے کہ ہم دو بجے کھاتے "کھاڈ" ہیں اور ان کھاڈوں کے درمیان بہت سی تلی ہوئی یا بھنئی ہوئی چیزیں کھاتے رہتے ہیں۔ عام طور پر نخت کا کام مشروح لڑنے یا دفتر جانے سے پہلے ہم دن کا کھانا خوب پیٹ بھر کر کھاتے ہیں اور یہ کھانا زیادہ تر نان، دال، سبزی اور گوشت وغیرہ پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ طریقہ صحت کے لیے مفید نہیں ہے۔ ہمیں صبح کی پہلی غذا یعنی ناشتہ ہی کو ایک "کھانا" سمجھ لینا چاہیے جس میں روٹی بھی ہو اور دودھ، اندسے، آبلہ، ہوئی سبزیاں اور پھل بھی ہوں۔ اس کے بعد ایک بجے دن کو "چائے" کھانا چاہیے۔ پھر چارہ اور پانچ بجے کے درمیان ٹھوڑی مقدار

کچھ پھسل یا شربت وغیرہ۔ پھر رات کا کھانا آٹھ اور ساڑھے آٹھ بجے کے درمیان ہونا چاہیے جس میں جیاتیاں، توری روٹی، ٹھوڑا سا خشک اور دال، در سبزیاں اور دہی، اور کم سالو میں پکا ہوا گوشت، اور ٹھوڑی سی تنہائی وغیرہ ہونی چاہیے۔ ناشٹ اور پیاز اور سری مرچوں کا سلاڈ، بٹنی، اجارہ وغیرہ سے بہت بہتر ثابت ہوگا۔ رات کے کھانے کے لیے در سبزیاں پکائی جائیں ان میں بہت ہی کم سالو یا گرم سالو ہونا چاہیے کیونکہ سالو دار غذا میں ایک سو عددے کو نقصان پہنچاتی ہیں دوسرے مینڈ کو خراب کرتی ہیں۔ اگر ایک خاندان کے تمام افراد کچھ غذائی اصلاحات کی طرف رجوع ہو جائیں تو وقتی زیر پائینوں پر کافی حد تک عبور حاصل کیا جاسکتا ہے۔

بقیہ مضمون مردانہ زندگی میں "تغیر"، ص ۱۱

العموم کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔

(۳)

ظاہر ہے کہ یہ علامات ایسی ہیں جو شخص کو مشکل بنا سکتی ہیں۔ طیب جاننا ہے کہ حد سے زیادہ محنت اور غیر معمولی فکر و تشویش سے بھی پورے نظام جسمانی میں ایک ایسی برآمدگی و انفرنگی پیدا ہو جاتی ہے جو اپنی تمام خصوصیات میں مردانہ دور تغیر کی علامتوں سے مشابہ ہیں۔ وہ یہ بھی جانتا ہو کہ خلل اعصاب اور مرض جنون بھی بعض مرتبہ اسی انحطاطی حالت سے ملتی جلتی علامتیں پیدا کرتا ہے۔ صرف یہی نہیں بلکہ جسمی بیماریاں مثلاً دق و سل یا گھٹنے بڑھنے والے بخار میں بھی یہ جسمانی علامتیں رونما ہوتی ہیں، اور یہاں تک کہ بوسیدہ دانت یا بھی ناصور یا ورم مثلاً بھی ان علامتوں سے خالی نہیں ہوتا۔

ان صورتوں میں طیب سب سے پہلے اس امر پر غور کرتا ہے کہ مریض کی بدوی حالتوں میں کیا تغیر پیدا ہوا ہے۔ اور اسے اپنی تشخیص میں دور انحطاط کی تمام علامتوں کو پیش نظر رکھنا ہوتا ہے بعض مرتبہ وہ نشینی ہارمون کے اثرات کو جاننا ضروری سمجھتا ہے۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ بعض حالات میں مریض اس انقلابی دور کے بعد رفتہ رفتہ حمد و عود کی توازن پیدا کر لیتا ہے، اور یہ علامتیں دور ہو جاتی ہیں کوئی شخص اس امر پر یقین نہیں کر سکتا کہ انسان کی حقیقی زندگی چالیس سال کی عمر سے شروع ہوتی ہے، لیکن یہ ایک دل چسپ حقیقت ہے کہ اگر امراض و اضطراب نہ کریں۔ تو زندگی کے بعض بہترین سال چالیس برس کی عمر کے بعد ہی آتے ہیں۔

معدہ اور آنتوں کو قوت دیتا ہے اور ان کو ردی مواد سے پاک و صاف

رکھتا ہے۔ بدھیمی اور دائمی قبض کو رفع کر کے غذا کو صحیح طور پر ہضم کرنے کی

احیت بخشتا ہے۔ خون صالح پیدا کر کے چہرہ کو خوش رنگ بناتا ہے۔

قیمت: ۱۰ روپیہ شیٹی صرف بارہ آنے

بہارِ دھنت دہلی

بچہ زکب بینی کے ہمراہ ہے۔

مردانہ زندگی میں "تغیر"

ارڈاکٹر تھومس ہوج میک کیواک - ایم - ڈی -

ایک خاص شریک پنپنے کے بعد حالتِ جسمانی میں جو اہم تغیر پیدا ہوتا ہے وہ
ماہواری ایام کے بند ہو جانے سے اور بعض دوسری علامتوں سے ظاہر ہو جاتا ہے
مردانہ زندگی کا اندرونی تغیر کبھی تو چھپا رہتا ہے، اور کبھی بعض تکلیف دہ بیماریوں
کی صورت میں نمایاں ہوتا ہے۔ اس تبدیلی کی بعض حیرت انگیز حقیقتیں اب
سامنے رکھ کر دیکھیں کہ جن کی دل چسپ تشریح اس مضمون میں
پیش کی گئی ہے۔ مضمون کے فاضل مصنف ڈاکٹر تھومس ہوج میک کیواک اینڈیک
میدیکل کالج کے پروفیسر آف میڈیسن، اور مرڈو پولین کے ہسپتال میں شعبہ تھالہ
وافزار غدیدی کے شیراعطی ہیں۔ وہ امریکن کالج آف فیزیسیئنز کے فلو اور
یوبیکر اکاڈمی آف میڈیسن کے ممبر بھی ہیں۔

نگاہ سے پچھلے دنوں تسلیم کر لی گئی ہے، عورتوں کی طرح مردوں میں
جو "جنسی حدود" ہوتے ہیں وہ عمر کے وسطی حصے میں یا اس کے
بعد کے زمانے میں سست و کمزور ہو جاتے ہیں اور ان کی
سرگرمی گھٹ جاتی ہے، اور جسمانی توازن کو برقرار رکھنے کے لیے
بعض دوسرے حدود سے کام لینا پڑتا ہے۔ یہ تغیر عورتوں میں
صاف طور پر نمایاں ہو جاتا ہے، اور ایام ماہواری کا اختتام،
اور درد اور نیند اور دماغ کی احساس، اور کبھی کبھی سخت مزاجی
اور گرم نوازی کا اظہار وغیرہ ایسی عملی ہوئی علامتیں ہیں کہ بعض
لوگوں نے "زندگی کے تغیر" کو صرف عورتوں کے لیے مخصوص
سمجھ لیا ہے۔ مردوں میں اس طرح کے جو متوازی یا متضاد حالات
پیدا ہوتے ہیں وہ اب تک اس لیے نظر انداز کر دیے جاتے تھے
کہ ۱۹ ویں صدی مرد کسی خرابی کو محسوس کیے بغیر ہی اس "تغیر"
سے گزر جاتے ہیں۔ صرف دس ویں صدی یا اس سے بھی کم آدمی
ایسے ہیں جو کسی ظاہری اثر یا پریشانی کا شکار ہوتے ہیں اور ان میں
اکثر علامتوں کو غلطی سے دوسرے امراض پر محمول کر لیا جاتا ہے۔
دافعات کی ایک ایسی زنجیر کے بعد جس کی اہمیت
سنہ ۱۸۴۸ء میں شروع ہوئی تھی اور یہ معلوم کر لیا گیا تھا کہ انسان
کے نشیمن حصے، خالص تولیدی عمل انجام دینے کے علاوہ ایک
ایسا کیمیائی مادہ بھی پیدا کرتے ہیں جو جسم کی بعض بنیادی ضرورت
کو پورا کرتا ہے، مردانہ زندگی کا یہ "تغیر" جدید طبی حلقوں میں

مبول سروس کا ایک خوش طبع اور نرم مزاج امسر،
چوالیس سال کی عمر کو پہنچتے ہی، ایک ایک مطالعہ باطن کے خط میں
متبلا ہو گیا، اور اس قدر آداس اور غمگین بنے لگا کہ زندگی کے
کاموں میں اسے کوئی دل چسپی باقی نہ رہی۔ ایک دوسرے چہل
سالہ شخص پر بے ہوشی کے دوسرے پڑنے لگے، اور اس نے سینے
میں ایک ایسا درد مہو جو مرض قلبی بہت متضاد تھا۔ اس کا
نتیجہ یہ ہوا کہ دو سال تک اس سبب کی کوہن قلب بند کر اس کا
علاج ہوتا رہا مگر کوئی افادہ نہ ہوا۔ ایک اور شخص جب زندگی کی
بچا سوں منزل سے گزرا تو اتنا تند مزاج اور چڑچڑاہوا گیا کہ اس
نے اپنی ملازموں اور گاہکوں کو خوف زدہ اور بدل کر کے اپنا کارڈ
بار تباہ کر لیا۔ ایک صاحب مشربینی نے جن کی عمر ۲۵ سال
تھی، لیکن گزشتہ پانچ برس میں اپنے انسروں سے بڑھ چڑھ
کر وہ سترہ ملازمتیں چھوڑ چکے تھے اور اٹھارہ سو ملازمت ترک
کرنے کی تیاری میں اپنے دفتر کے ہر فرد سے تھکڑا رہے تھے۔

لیکن یہ سب کے سب اشخاص جن کو باسوائی
نہ تھے، عضویاتی اعتبار سے ان میں کوئی خاص نقص بھی پیدا
نہیں ہوا تھا۔ مگر بعض وظائف خرابیاں ان کے نظام جسمانی میں
پیدا ہو گئی تھیں۔ یہ لوگ ایک خاص قسم کی تبدیلی میں مبتلا تھے
جسے سائنس نے "زندگی کے مردانہ تغیر" یا "مردانہ زندگی کے
تغیر" کا نام دیا ہے۔ اور یہ وہ صورت حال ہے جو طبی نقطہ

تسلیم کر لیا گیا۔ سنہ ۱۹۲۶ء میں یہ کیمیائی مادہ شکاگو میں سائنڈل کے خضیوں سے اخذ کیا۔ اور سنہ ۱۹۳۵ء میں ایسٹرڈم کے ماہرین نے اسے خالص قطعی اور شفاف صورت میں حاصل کر لیا۔ لیکن ایک اور سطح پرانہ خوراک سے بھی کم یعنی صرف پانچ گریں مادہ اخذ کرنے کو لیے ایک سو پونڈ یعنی ایک من سے بھی زیادہ خضیوں کی ضرورت ہوئی۔ یہ صورت حال اطمینان بخش نہ تھی اس لیے سائنس دانوں نے دوسری جدوجہد شروع کی اور سوئٹزرلینڈ کے ماہرین کیمیائے اسی طرز کا ایک کیمیائی جوہر تیار کر لیا۔

انٹین میں پیدا ہونے والے "ہارمون" یعنی افزائی جوہر کے اثرات سے قدیم اطباء و حکماء واقف تھے۔ انھوں نے دیکھ لیا تھا کہ جب مرد کے جسم سے خضی نکال دیے جاتے ہیں تو اس کا نتیجہ کیا ہوتا ہے۔ خواجہ سراؤں اور "زنائوں" کی مثالیں ان کو سامنے نہیں۔ جانوروں کو مندرجہ بنانے اور زیادہ نرم و لذیذ گوشت حاصل کرنے کے لیے بکرے، مینڈھے یا مرغ وغیرہ کو "آخرتہ" کرنے کا رواج زمانہ قدیم سے چلا آ رہا ہے۔ مردوں کو ان کے خضی نکال کر زمانہ بنانے کے طریقہ پوری تفصیل کے ساتھ ہزاروں سال پہلے بیان کیے گئے ہیں، مگر ان عدد دہنے خضیوں کے ہارمون کے براہ راست اثرات جدید تجربہ اور تحقیق کی کسوٹی پر امتحان جانچے گئے جب کہ جوہر کیمیائی طریقہ پر بھی حاصل کر لیا گیا۔

اٹھانے پہلے یہ خیال کیا تھا کہ اس نئے ہارمون سے مرد کی جنسی سرگرمی میں اضافہ ہو جائے گا مگر عام طور پر ایسا نہیں ہوا۔ اس کا سبب یہ ہے کہ پیری کا قدرتی عمل جنسی عدد و اور متعلقہ نظام میں ایسی تبدیلی پیدا کرتا ہے جسے اس ہارمون کے استعمال سے روکا نہیں جاسکتا اور نہ فعلیاتی طاقت کو از سر نو بحال کیا جاسکتا ہے۔ اس سے جو سب سے بڑی اعداد حاصل کی جاسکتی ہے وہ یہ ہے کہ جب قدرتی طور پر سن رسیدہ لوگوں کو کافی مقدار میں ہارمون نہ مل سکیں تو اس کے ذریعہ ان کو طاقت، قوت برداشت اور احساس تن درستی و خوش مزاجی بہم پہنچا جائے۔ اسی خیال سے "درون افزائی" عدد و کے ماہروں نے انسان کی وسطی عمر کے لیے عدد وئی نظام کا ایک مکمل نقشہ تیار کر لیا ہے۔ درون افزائی رطوبت والے دوسرے اعضا، یعنی آن بے نالی کے عدد و کی طرح جن کا افزائی جوہر براہ راست خون میں شامل ہو جاتا ہے۔ انٹین پھی و مانع کے غدہ تخامیہ کا اثر ہوتا ہے۔ اور اپنی جگہ پر غددہ تخامیہ بھی غددہ رقیہ انٹین اور کلاہ گردہ وغیرہ کے عمل سے متاثر ہوتا رہتا ہے۔ بالآخر غددہ تخامیہ کے عمل سے انٹین میں

سرگرمی پیدا ہوتی ہے اور "شوشوٹیرون" یعنی خضیوں کا مخصوص "ہارمون" خارج کرنے لگتے ہیں۔

اس مخصوص ہارمون کا جراثیم سے پیدا ہوتا رہتا ہے۔ کام یہ ہے کہ مادہ منور کے خلیا کی تعمیر کو ترقی دے اور دوسرا کام یہ ہے کہ ثانوی جنسی نظام کی سرگرمی کو بڑھائے مثلاً قد و غیرہ کو مدد دے اور کلاہ گردہ کی رطوبتوں کے افزائے سے دے کر مردانہ اطوار و اوصاف قائم رکھے اور ترقی دے ان مردانہ خصوصیتوں میں چوڑے شانے، گہری آواز، سوکھ ڈانسی، تنگ کوسٹھے، عضلاتی قوت اور دوسری مردانہ صلاحیتیں شامل ہیں۔ یہی وہ دوسرا "ثانوی" کام ہے جو زندگی کے "مردانہ تغیرات" میں بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔ انٹین کے ہارمون کا ایک تیسرا کام یہ ہے کہ جسم میں غذا کے استحباب پر اور انرجی کی پیداوار پر اثر انداز ہو اور آخری کام یہ ہے کہ یورے عدد وئی نظام کا توازن قائم رکھے جب عمر کا انقلابی دور یعنی زمانہ انحطاط و نقابست پہنچ جاتا ہے تو اس عدد وئی نظام کے توازن میں تبدیلی پیدا ہوتی ہے۔ انٹین کی درون افزائی رطوبت کم ہو جاتی اور غددہ تخامیہ اس کمی کو کیمیائی طریقہ پر محسوس کر کے انٹین میں سرگرمی پیدا کرنے والا ہارمون زیادہ مقدار میں پیدا کرتے لگتا ہے۔ مگر اس سے کوئی خاص فائدہ نہیں ہوتا۔ اسی کے ساتھ ساتھ غددہ تخامیہ گردوں کے عدد و کو زیادہ سرگرم کر دیتا ہے، اور بعض مردوں میں ان ہی سے اتنے ہارمون پیدا ہو جاتے ہیں کہ ان کا رنٹر انٹین کی افزائی کمی پوری ہو جاتی ہے اور "شوشوٹیرون" کا دوسرا کام بھی رکاوٹ کے بغیر جاری رہتا ہے۔ لیکن انہوں سے یہ ہے کہ چونکہ کلاہ گردہ کو قوت، پانی اور معدنیات کو جذب بنانے کے مسئلے میں میں سمیت سے دوسرے اہم کام بھی انجام دینے پڑتے ہیں اس لیے بعض اوقات یہ کافی مدد نہیں دے سکتے۔ یہی وہ وقت ہوتا ہے جب مرد میں تکلیف کی علامتیں پیدا ہونے لگتی ہیں

(۲)

عام طور پر یہ علامتیں پچاس سال اور ساٹھ سال کی عمر کے درمیان ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ لیکن بعض مرتبہ ساٹھ سال کے بعد اور کبھی تیس ہی سال میں ظاہر ہوتی ہیں۔ جب سطر "سی" کا پہلا معائنہ کیا گیا تو ان کی عمر چالیس برس کی تھی۔ مگر بیس سال سے وہ اپنے سینے اور دائیں بازو میں درد محسوس کرتے تھے۔ کچھ دنوں تک اس بیماری کو قلبی مرض سمجھ کر ان کا علاج ہوتا رہا۔ لیکن بعد میں جب مردانہ تغیرات یعنی انحطاط

کے افستلابی دور کا اصول پیش نظر رکھ کر ان کا مناسب علاج کیا گیا تو وہ بالکل اچھے ہو گئے۔ اس سے یہ ثابت ہوا کہ اس خود کا عدم توازن کی اخطاطی علامتیں عمر کے کسی حصے میں بھی نمایاں ہو سکتی ہیں۔

لیکن اس سوال کا جواب مشکل ہے کہ کن لوگوں میں یہ دور اخطاطی جلد آتا ہے۔ ہمارے پاس اس کے کوئی مستند اعداد و شمار نہیں ہیں۔ کسی مرد کا رشتہ ازدواج میں منسلک ہونا یا نہ ہونا غالباً اس مسئلے پر اثر انداز نہیں ہوتا۔ مجھے یہ خیال ہوتا ہے کہ بیٹہ کر کام کرنے والے وہ لوگ جو جسمی کمزوری میں بھی مبتلا ہوں جن پر نسبت جسمانی محنت کم ہوا ہو اسے اس دور اخطاطی کی بیماریوں کی گرفت میں زیادہ گرنے میں مزید برآں تباہی یا مشرب کا کثیر استعمال بھی تیزی سے مردوں کو اس اخطاطی منزل تک پہنچا دیتا ہے، اور متعلقہ علامتوں کو ظاہر کرتا ہے۔

مردانہ زندگی کے اس انقلابی زمانے اور دور اخطاطی میں بعض جسمانی علامتیں پیدا ہوتی ہیں جس سے مجبور ہو کر کچھ لوگ نفسیاتی علاج کے ماہروں کے پاس مشورہ کرنے جاتے ہیں، اور اس طرح کی شکایتیں پیش کرتے ہیں۔ ”میں ایک اندرونی تھکاؤ محسوس کرتا ہوں..... میں چڑچڑاہو گیا ہوں..... میں وافر اسی بات پر چونک پڑتا ہوں اور بھڑک جاتا ہوں..... ہلکی سے ہلکی آواز بچوں کا کہیں کود، دفتر کے معمولی سے معمولی واقعات اور بہت سی ادنیٰ چیزیں جن کا پہلے مجھے کبھی خیال نہیں ہوتا تھا، مجھے براؤر خنہ کوڑتی ہیں۔ میری طبیعت میں پھیمان اور مزاج میں برہمی پیدا کر دیتی ہیں..... میں بالکل دراندازہ و معنوم رہتا ہوں..... اگرچہ گھر پر اور دفتر یا کاروبار میں ہر چیز اپنی جگہ پر صیح و درست ہے، پھر بھی مجھ پر بالوسی چھائی رہتی ہے..... مجھے کسی چیز سے دل چسپی باقی نہیں رہی ہے..... میں اپنے اہل و عیال سے بھی برگشتہ خاطر رہتا ہوں..... مجھے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس دنیا کو میری ضرورت نہیں ہے..... میں لوگوں سے ملنا پسند نہیں کرتا..... میں خوف زدہ رہتا ہوں..... میں اپنے خیالات کو کسی مرکز پر جمع نہیں کر سکتا..... مجھے اچھی طرح فہم بھی نہیں آتی۔ اگرچہ اس کا کوئی ظاہری سبب موجود نہیں ہے۔“

یہ وہ علامتیں ہیں جو مردانہ زندگی کے تغیر کے وقت پیدا ہوتی ہیں یا ہو سکتی ہیں۔ لیکن زیادہ شدید صورتوں میں بہت سے پیچیدہ جذبات حملہ کرنے لگتے ہیں اور انتہائی مایوسی

کا احساس بعض آدمیوں میں خودکشی تک کا خیال پیدا کرنے لگتا ہے۔

دیکھا گیا ہے کہ قلب اور شریانوں میں کوئی عضوی نرالی نہ ہونے کے باوجود اس دور اخطاطی میں دوران خون میں نقص رونما ہو جاتے ہیں۔ اطباء کو شبہ ہوتا ہے کہ رگوں اور شریانوں کی حالت جیسے ٹھیک اور اندرونی قطر وغیرہ کی تبدیلیاں ان نقصان کا باعث ہوتی ہیں، کچھ لوگ ضیق نفس اور اختلاج قلبیہ سینے میں درد کی بھی شکایت کرتے ہیں۔ یہ تمام علامتیں اس امر کی دلیل تو ہیں کہ قلبی وظائف کے کنٹرول میں فرق آ گیا ہے، مگر یہ ضروری نہیں ہے کہ کسی حقیقی قلبی بیماری پر دلالت کریں۔ ممکن ہو کہ عورتوں کی طرح اس زمانہ انقلاب میں مردوں کو بھی درد سر ہو یا دوسرے سر کی شکایت ہو، یا سردی محسوس ہو یا آسانی سے پسینا آجائے یا اعضا میں بے حسی یا جھنجھٹ محسوس ہونے لگے۔ ان تمام باتوں سے یہی ظاہر ہو گا کہ دوران خون میں وظائفی تبدیلیاں پیدا ہو رہی ہیں۔ ان کے علاوہ یہ بھی ممکن ہے کہ کچھ خلقی تبدیلیاں پیدا ہوں اور جسمانی نظام میں تغیر واقع ہونے لگے۔ کوئی شخص یہ شکایت پیش کر سکتا ہے کہ وہ اپنی محنت کی مقدار سے نسبتاً کمیں زیادہ تھک جاتا ہے۔ وہ خوب اچھی طرح سو کر اٹھنے کے بعد بھی نفاہت اور تھکن محسوس کرتا ہے۔ اس مزمن اور مستقل تھکن کے ساتھ ساتھ مریض کو ٹھنڈ میں اور ہونڈوں میں چلتا پھرتا اور غیر واضح درد محسوس ہوتا، جو تو اکثر کے ساتھ ایک جگہ کبھی دوبار نہیں ہوتا۔ مزید برآں کبھی کبھی عضلات میں نچھٹ بھی پیدا ہوتا ہے۔ مریض کی بھوک فانی ہو جاتی ہے، وہ دہلا ہونے لگتا ہے اور اس کی آنتوں کا فعل خراب ہو جاتا ہے۔

اس دور تغیر کے بہت سے مریض طبی کے پاس یہ خیال لے کر آتے ہیں کہ ان کے غدود قدیم بڑھ چکے ہیں یا یہ مریض کی عضلاتی کمزوری ان کے مشائے کے عمل میں بھی نقص پیدا کرتی ہے۔ کبھی کبھی پیٹ کے زیرین حصے میں درد بھی ہوتا ہے اور بعض حالتوں میں پیشاب جلد آتا ہے۔ مگر پیشاب کو انرج میں سستی ہوتی ہے۔ لیکن یہ ضروری نہیں کہ دور تغیر کے ساتھ ساتھ جسمانی خواہش اور جنسی عمل میں بھی تبدیلی ہو جائے۔ کبھی کبھی تو اس دور تغیر اور جنسی کمزوری و اخطاطی میں کئی برس کا فاصلہ ہو جاتا ہے۔ لیکن جب یہ وقت آجاتا ہے اور جنسی قوت ختم ہونے لگتی ہے تو ایشینی رطوبت کے کیمیائی جوہر یعنی ”ٹیسٹوسٹرون“ (رضیوں کے اہلکاروں سے) باقی صحت پر

خواتین کے لیے دھڑ اور ٹانگوں کی ورزشیں

ورزش نمبر ۱:۔ دھڑ کی ورزش اسیدھی مچھلی ہو جائیں اس طرح کہ کولہوں پر ہاتھ رہیں اور دو فٹ کا فاصلہ دونوں پاؤں کے درمیان رہے۔ اس کے بعد دھڑ کو کچھ پیچھے کی جانب کرس جیسا کہ شکل (ا) میں دکھایا ہوا گویا ورزش اس انداز سے کھڑے ہونے کے بعد شروع ہوگی۔ اب بالائی حصہ جسم کو چاروں طرف بڑے بڑے چکروں میں گردش دیجیے۔ ۵ مرتبہ ایک جانب اور ۵ مرتبہ دوسری جانب۔ اس کی تفصیل یہ ہے کہ شکل (ا) اختیار کرنے کے ساتھ آپ اندر سانس لینا شروع کریں گی۔ ابھی آپ اندر سانس لے رہی ہوں گی کہ دائیں جانب سے بالائی حصہ جسم کو گردش دینا شروع کر دیں گی۔ یہاں تک کہ آپ اس پوزیشن میں آجائیں گی جو شکل ب میں دکھائی گئی ہے۔ اس وقت آپ مکمل طور پر اندر سانس لے چکی ہوں گی۔ یہاں سے مزید گردش آگے کی جانب ہوگی اور اس کے ساتھ ہی آپ کو سانس بھی باہر نکالنا شروع کر دینا ہوگا، ابھی سانس باہر خارج ہی ہو رہا ہوگا کہ آپ اس پوزیشن میں آجائیں گی جو شکل ج میں دکھائی ہے اور یہ گردش اسی پوزیشن پر جا کر ختم ہوگی جس پوزیشن سے کہ شروع ہوئی تھی۔ ملاحظہ ہو شکل د۔ یہ ج، اور و کی درمیانی پوزیشن ہے۔ اس کے بعد آپ گویا پھر شکل (ا) میں پہنچ جائیں گی۔ یہاں پہنچ کر سانس پوری طرح خارج ہو جائے گا۔ اب پھر اندر سانس لیں اور دوسرا چکر حسب سابق شروع کریں گی۔ اسی ایک طرف سے جب آپ ۵ چکر لکائیگیں تو پھر بائیں جانب سے شروع کر دیجیے اور اس جانب سے بھی وہی سب کچھ ہو گا جس کی تفصیل دائیں جانب دی گئی ہے۔

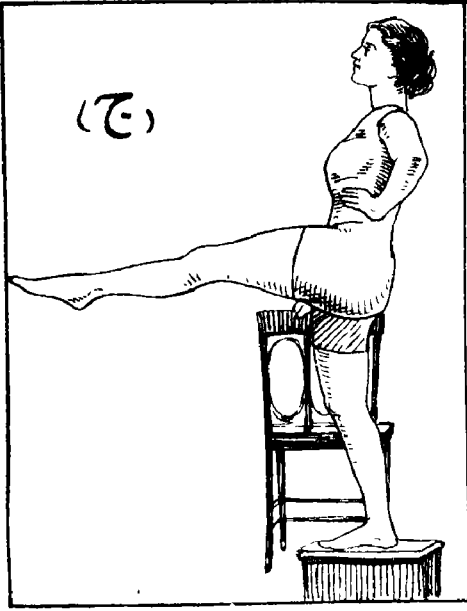


یہ ورزش مرد اور عورتوں دونوں کے لیے کیسا مفید ہے اس سے متعلق اور زیادہ کی تبدی و مکرر اعصاب

پر بہت ہی اچھا اثر پڑتا ہے۔ دورانِ ایام میں کوئی ورزش نہیں کرنی چاہیے۔ البتہ کھلی ہوا میں گہرے گہرے سانس لینا بہر حال مفید ہے

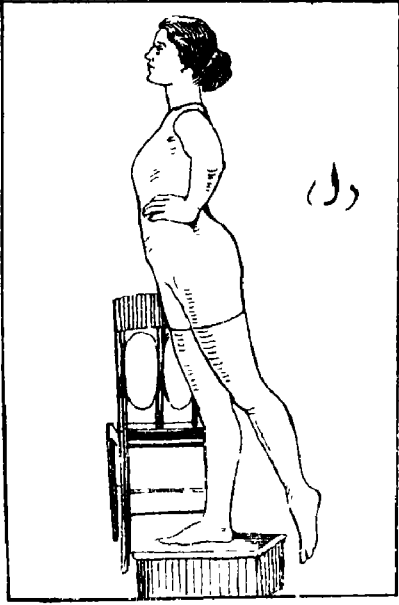


ورزش نمبر ۲:۔ ٹانگوں کی ورزش کسی کو کسی یا مسہری وغیرہ کا سہارا لے کر اس طرح کھڑی ہوں کہ انہیں ٹانگ کسی گدے وغیرہ پر رکھی ہو



(ج)

ملاحظہ ہو شکل نمبر ۱
اس کے بعد بائیں
ٹانگ کو آگے اور
پچھے کریں۔ یہ
خیال رہے کہ
ٹانگ میں بالکل
خم نہ آنے پائے
اور شروع میں
اتنا ہی آگے اور
پچھے کیا جائے
جتنا کہ شکل ۱
اور ب میں
دکھایا ہے۔



(د)

مبتدیوں کو چاہیے کہ ہمارے زیادہ سے زکریں اور جیسے جیسے مشق ہوتی جائے
اس کی تعداد بڑھاتے جائیں۔ یہاں تک کہ میں ہارٹک کرنے لگیں۔
آخری تین چار حرکتیں پوری ہونی چاہئیں۔ ان میں جہاں ٹانگ آگے
جاسکتی ہو جائے، اور اسی طرح جہاں تک پچھے جاسکتی ہو جائے اس کے
لیے ملاحظہ ہو شکل ج۔

جب بائیں ٹانگ سے ورزش کی جا چکے تو پھر دائیں ٹانگ سے کی جائے
چاہیے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ بائیں ہاتھ سے سہارا لیں اور بائیں ہی پاؤں
کسی گدے پر رکھیں، تاکہ دائیں ٹانگ کو حرکت دے سکیں۔ اتنی ہی مرتبہ
اس ٹانگ سے بھی ورزش کریں۔



(ب)

بڑی استانی جی

سے کل میں لے سنا ہے۔ وہ کہتی تھیں حقیقت یہ ہے کہ ہندستان میں
اب تک فن کشیدہ کاری پر جتنی کتابیں چھپی ہیں۔ ان میں سب سے زیادہ آسان
حرب صورت اور ہر ذل عزیز اور مقبول عام فینسی کشیدہ کاری پر

کیوں کہ کتاب کے ساتھ پھول بوٹے اور ڈیزائن، آثار لے کا مکمل سامان موجود ہے۔ اس کو چھو حصوں میں ترتیب دیا گیا ہے۔
حصہ اول میں کرتے، دوپٹے، رومال، قمیص، جہیز، شلوار وغیرہ کے ۲۰ نمونے۔ حصہ دوم میں مختلف ڈیزائن کی
شلوار، قمیص، جہیز وغیرہ ۴۰ ڈیزائن۔ حصہ سوم میں میز پوش، رومال، چادر کے کوٹے وغیرہ کے ۲۰ نمونے۔ حصہ چہارم
۱۵ نمونے۔ حصہ پنجم میں کردشیا کا کام ۲۱ نمونے۔ حصہ ششم میں کٹ درک لینے کا کام۔
اس کے علاوہ موتیوں اور لکڑی کے کام کے ۲۵ نمونے ہیں۔ تو بوا میں نے ایک جلد بھائی جان سے منگوائی جو میرے خیال میں
تو واقعی ایسی کتاب آج تک نہیں چھپی کسی سہلی کو کوئی تحفہ بھیجنا ہو تو اس سے اچھا تحفہ نہیں ہو سکتا۔ قیمت فی جلد تین روپے۔ علاوہ محصول
لے کا پتہ: مشہور بک ایجنسی، کوچہ تارا چند، دہلی

”غول بیابانی“

از جناب سید محمد نورخانی - اے -

تقریباً ۲۵ سال کے بعد ایک ہی دسترخوان پر کھانا کھا یا واجب ہم سرور علی کے دارالطالعہ میں آکر بیٹھ گئے تو اس نے مجھے اپنے پاس بلانے کی وجہ بتائی:-

”مجھے ایک ایسے تجربہ میں آپ کی امداد کی ضرورت ہو جو اگر کامیاب ہو گیا تو ہم فطرت کے ایک ایسے بول ناگ راز کو کوئل کر سکیں گے جو ہر سال سینکڑوں نہیں ہزاروں انسانی جانوں کے اتلاف کا باعث ہوتا ہے۔ فیصل اس کے کہ میں اس تجربہ کے متعلق کچھ بتاؤں آپ یہ بات ذہن نشین کر لیجیے کہ یہ تجربہ بے حد خطرناک ہے۔ آپ کو سائنس سے دل چسپی ہے۔ اس لیے آپ کو معلوم ہی ہوگا کہ مادام کیوری نے ساہ سال کی داغ سوزی اور تجربات کے بعد یہ بات ثابت کر دی ہے کہ لکھنؤ کی استعمال شدہ نلکیوں میں سلیم پائی جاتی ہے۔

”مجھے یقین ہے کہ میں یہ بھی معلوم ہوگا کہ ریفرے اور رنڈ فورڈ نے کیمیائی تحلیل کے ذریعہ مادام کیوری کے اس انکشاف کو صحیح ثابت کرنے کی انتہائی کوشش کی لیکن ہوس وہ کامیاب نہ ہو سکے۔ مجھے یقین ہے کہ تم برسن کو خوش ہو گے کہ میں نے انتہائی نازک طریقے استعمال کر کے کامیابی حاصل کر لی ہے اور مادام کیوری کے انکشاف کو ثابت کر کے شک و شبہ کی گنجائش ہی نہیں چھوڑی۔“

موجودہ صدی کے سب سے زیادہ حیرت انگیز انکشاف کی تصدیق سن کر میں اس قدر حیرت زدہ ہوا کہ اپنی حیرت کو چھپا نہ سکا ڈاکٹر سرور علی نے مسکراتے ہوئے کہا کہ وہ میرے اس جذبہ کی قدر کرتا ہے۔

”اب میں چاہتا ہوں کہ اپنے مجوزہ تجربہ کے بنیادی اصول بیان کر دوں۔ درموجودہ کے سائنس دانوں نے جو حیرت خیز باتیں معلوم کی ہیں ان کی پوری کیفیت خود واقفیت حاصل کرنے کے بعد تم یہ محسوس کر کے بے حد حیران ہو گے کہ تاریخ اپنے آپ ڈھرا رہی ہے۔ صدیوں کے بعد ہمیں فطرت کے وہ گہرے راز معلوم ہو گئے ہیں جو دنیا کے دورِ اول کے لوگوں کو معلوم تھے۔ ایک وقت بھی تھا کہ ہر کتابوں میں ایسی باتوں کا ذکر پڑھ کر ہنسنا کرتے تھے۔ لیکن اب سائنس کی ترقی نے ہمسکون پر ایمان لانے پر مجبور کر دیا ہے۔ البتہ یہ صحیح ہے کہ زمانہ قدیم کے

مدت مدید و عرصہ بعید کے بعد اور وہ بھی غیر متوقع طور پر ڈاکٹر سرور علی کا خط پاکر میرا حیرت زدہ ہونا فطری بات تھی۔ ہم دونوں ”ہم علمہ“ ہی نہیں، ہم جماعت بھی تھے۔ پہلے تو وہ مجھ سے دو جماعت کے تھے۔ لیکن دوسری جماعت میں اس نے دو سال تک میرا انتظار کیا! آخر ہم دونوں نے ایک ہی سائنس اور ایک ہی ڈویژن میں دسویں کا امتحان پاس کیا۔ اس کے بعد ہم دونوں کالج میں داخل ہو گئے۔ لیکن چند ماہ بعد ہی سرور علی محکمہ سائنس میں ملازمت کی غرض سے ٹریننگ حاصل کرنے راولپنڈی چلا گیا مگر قدرت کو کچھ گنگلات کی نوکری کرانی منظور نہ تھی۔ کچھ ایسے حالات پیدا ہوئے کہ وہ اعلیٰ تعلیم حاصل کرے کی غرض سے انٹرنیٹ چلا گیا اور آکس فورڈ سے سائنس میں ڈاکٹری کا امتحان پاس کر کے وہ وطن واپس آیا۔ انٹرنیشنل قیام کے دوران میں نہیں معلوم اس میں کیا انقلاب آگیا تھا کہ اس نے گوشہ نشینی اختیار کر لی۔ لوگوں کی زبانی سنا تھا کہ لندن میں اسے ایک لڑکی سے بڑی محبت ہو گئی تھی لیکن اس کی مجبور بنے بے وفائی کی۔ وہ ایک امریکن سرمایہ دار کے ساتھ بھاگ گئی۔ اس سے سرور کا دل ٹوٹ گیا۔ اور اس نے دنیا والوں سے قطع تعلق کر لیا۔ باپ نے کافی جادو چھوڑی تھی۔ اس کی آمدنی پر گوشہ نشینی میں اپنی زندگی کے دن پورے کر رہا تھا۔ البتہ کبھی کبھی بعض رسائل میں اس کے علمی مضامین شائع ہوتے تھے۔ جارج برنارڈشا کی طرح اس کی شخصیت دنیا ہی ہماری دنیا سے الگ تھی، وہ اپنے معاصرین کی رائے کی تردید کرنا اپنا فرض سمجھے ہوئے تھا، اس وجہ سے اس کے مضامین بحث و مباحثہ کا دروازہ کھول دیتے تھے۔

میں نے ڈاکٹر سے ملنے کا فیصلہ کیا اور وقت مقررہ پر اس کے پاس پہنچ گیا۔ ان دنوں وہ دہلی سے چھو میل دور آگرہ کی جانب دریائے جہان کے کنارے ایک تاریخی حویلی میں ٹھہرا ہوا تھا۔ یہ صحیح ہے کہ انقلاب زمانہ کے بد رحم ہاتھ نے اس حویلی کو بھی اپنا شکار بنا یا تھا۔ اس کا ایک حصہ مہدم ہو چکا تھا۔ لیکن بقیہ عمارت اچھی حالت میں تھی۔ مگر ان کی دیواروں اور چیمبروں پر نقش و نگار بھی موجود تھے۔ ڈاکٹر سرور علی اب بھی طالب علمی کے زمانے کی طرح سنجیدہ اور کم سخن تھا۔ آج ہم دونوں نے

میڈیکل کالج سے ایک نوجوان قیدی بے حد حیرت خیز طریقہ پر لاپتہ ہو گیا تھا۔

”لاپتہ نہیں ہوا تھا بلکہ اس پر بجلی گری تھی“ میں نے قطع کلام کر کے کہا۔

”آپ کیجئے کہتے ہیں۔ اخباروں کا بیان ہی تھا۔ اور حکومت یو۔ پی نے بھی اپنے اعلان میں یہی کہا تھا۔ وہ اس دن طوفان باد و باران کے وقت صحن میں سے گزر رہا تھا جس وقت بجلی کوڑکی اور اس پر گری وہ اس وقت ایک درجن ڈاکٹروں اور نرسوں کے سامنے تھا۔ لیکن آج تک اس کی لاشیں دستیاب نہیں ہوئی ہے۔“

”اب کیا ہم یہ فرض کر لینے میں حق بجانب نہ ہوں گے کہ کمپیوٹر میں ری ایکشن کا جو ہول ہے اس کو الٹ دینے سے ہم اس نتیجے پر پہنچیں گے کہ دنیا اور فضا کی جو دو مقررگی تھی وہ بالکل غلط ہیں۔ پس اس بات کو ہم اپنے تجربہ کے ذریعہ ثابت کرنا چاہتے ہیں۔ پروفیسر پرکاش، امیری یہ بات گروہ میں باندھ لیجیے کہ ہماری دنیا میں ایک ایسی ہولناک چیز بھی موجود ہے جسے ”غول بیابانی“ کہا جاتا ہے۔ لیکن اس کا ہماری دنیا کا کم از کم اس کی موجودہ حدود کوئی تعلق نہیں۔ اس ہولناک چیز نے ابتداء سے آفرینش سے اس وقت تک کروڑوں جانیں تلف کی ہیں۔ ہم علوم و روایات یا اللہ والے انسانوں کا ذکر نہیں کرنے۔ لیکن ہمارے سائنس دانوں اور حکماء کو اس ”غول بیابانی“ کے متعلق کچھ معلوم نہیں ہے۔ لیکن آپ یہ سن کر حیرت زدہ رہ جائیں گے کہ میں نے دس سال کی محنت اور دماغ سوزی کے بعد اس ”غول بیابانی“ کو گرفتار کرنے کا طریقہ معلوم کر لیا ہے۔“

ڈاکٹر سرد علی نصف رات تک اپنے تجربہ کی تفصیلات بیان کرتے رہے۔ اس کے بعد اپنی موٹر گاڑی سوار ہو کر میں اپنے گھر واپس آیا۔ دوپالی چائے پی کر لیٹ گیا اور بہت دیر تک ان ہی باتوں پر دماغ سوزی کرتا رہا۔ ہم نے طے کر لیا تھا کہ دو دن کے بعد تجربہ شروع کر دیں گے۔

ڈاکٹر سرد علی کا محل (لیجو ریٹری) چوٹی کی دوسری منزل پر ایک بہت بڑے کمرے میں تھا۔ اس کا ایک حصہ ماڈہ کی شکل بننے والے دیوار قامت آلات سے گھرا ہوا تھا۔ ان کا اور کچھ حصہ جن میں برقی رد و موجود تھی چھت تک پہنچتا تھا۔ ایک بہت بڑی سوئیچ بورڈ پر کئی میٹر لگے ہوئے تھے۔ ایک کونے میں ایک بڑی

لوگوں نے فطرت کے یہ راز صرف منطق کی مدد سے تسلیم کر لیے تھے اور ہمیں ساہس سال کے تجربات اور دماغ سوزی کے بعد معلوم ہوئے ہیں۔

سونا صر کی ترکیب کے متعلق تجربات نے حکما یونان کے اس قول کی تصدیق کر دی کہ گواڈہ کی شکلوں میں اختلاف اور حیرت خیز اختلاف ہو لیکن ان کی اصلیت ایک ہی ہے۔ برقی مقناطیسی لہروں کا مطالعہ کرتے کرتے ہم نے وہ راز معلوم کر لیا جو حکما یونان سے بھی ایک ہزار برس پہلے اخطائیں کو معلوم تھا جیسا کہ اٹن کی پرستش کے صہروں سے واضح ہے۔ مصری علم الامنام ۱۳۹۰ برس قبل مسیح ابن ہولپ چہارم والی مصر نے ابن مہر کو سورج دیوتا کی پرستش کرنے پر مجبور کیا تھا۔ اور اس کی ان ہی کوششوں کی وجہ سے اسے ”کا فر بادشاہ“ کہا جاتا ہے) غالباً اس کے زمانے سے پہلے بھی بعض علماء و حکما کو وہ راز معلوم تھا جو آج ہمیں ریڈیو کی لہروں اور ان کے عناصر کے مطالعہ سے معلوم ہوئے ہیں۔ مادہ اور وقت ایک اور صرف ایک ہی چیز کی دو مختلف صورتیں ہیں۔ اگرچہ ہمیں معلوم ہے کہ ہمارے کرۂ ارض کی طرح اور بہت سی دنیاں بھی آباد ہیں، لیکن پھر بھی ہمارا دائرہ عمل اپنی دنیا ہی پر محدود ہے جس میں انسانی کی ساخت کچھ ایسے عناصر سے ہوئی ہے کہ انھوں نے ہمیں قیدی بنا دیا ہے۔ تاہم ابتداء سے آفرینش سے اس وقت تک ہر ملک اور ہر زمانے میں لوگوں کو اس بات کا علم رہا ہے کہ ہماری دنیا سے قطعاً علیحدہ دنیا کے لوگوں نے حیرت انگیز اور ہولناک طریقے پر ہمارے کاموں میں دخل دیا ہے۔ ممکن ہے کہ بعض واقعات اس قسم کے ہوں جن کے مطالعہ سے ہم اس بات پر ایمان لے آئیں کہ ہماری دنیا کے کسی ملک میں یا کسی زمانہ میں ایسے انسان موجود ہوں جنہیں معلوم ہو کہ غیر دنیا کے لوگ کن اموروں کے تحت ہمارے کاموں میں دخل دیتے ہیں۔ لیکن دور موجودہ کے سائنس دانوں کو یہ راز معلوم نہیں اور نہ انھوں نے ابھی اس طرف توجہ کی ہے۔

”تم نے حذر نہ لیا ہو گا کہ ریاست جو دھپور میں ایک پیر صاحب کی دو جوان اور خوبصورت لڑکیاں اس حیرت انگیز طریقہ پر اور بالکل ناگہان غائب ہو گئی تھیں کہ ان کی لاشیں بھی دست یاب نہ ہو سکیں۔ معلوم نہیں آسمان ان کو کھا گیا یا زمین نکل گئی۔ گزشتہ جنگ عظیم کے دوران میں پانچ سو سپاہی اس حیرت انگیز طریقہ سے غائب ہو گئے کہ گویا کبھی پیدا ہی نہیں ہوئے تھے۔ ممکن ہے ہمیں یا دہو کہ چند سال ہوئے لکھنؤ

ہوئے نگی۔ پہلے مدھم، پھر روشنی تیز ہو گئی، یہاں تک کہ نفیشتی رنگ کی شعاعیں آنکھوں کو چند جیلے لگیں۔ اس کے چند منٹ بعد ناگہاں روشنی گل ہو گئی۔ مگر اس کے ساتھ ہی کمرے میں انتہائی حیرت خیز رنگ کی روشنی ٹٹائی ہوئی نظر آنے لگی۔ یہ روشنی کمرہ کی چیزوں سے نکلتی اور ان کی سطح پر چکر کھاتی دکھائی دیتی تھی۔

”اس روشنی کے اثر سے ہر چیز ناجاتی دکھائی دیتی ہے“ ڈاکٹر سرد علی نے کہا۔

یہ روشنی بھی جلد ہی غائب ہو گئی۔ کیوں کہ برقی رو کی تمازت نے آد اشدہ قوت کو چکر کھاتے ہوئے پیش کیا۔ ٹیوب ابھی تک تاریک تھی۔

”اس وقت برقی رو اپنی انتہائی تمازت پر ہے“ ٹیل میں سے آواز آئی۔

ڈاکٹر سرد علی کا خرگوش ان کی نشست گاہ کو دوڑانے میں سے کودا اور محل کے فرش پر پیٹ کے بل ریگئے لگا۔

اب ہم اپنی پناگاہیں بلا خوف و خطر چھوڑ سکتے ہیں اس وقت شعاعوں کی تمازت اسی قدر ہے جتنی کہ لیکن کی کوکھ شعاعوں کی ہوتی ہے۔ اس لیے ظاہر ہے کہ وہ حیات انسانی کو کوئی نقصان نہیں پہنچا سکتیں۔ لیکن مادہ کے حدود خارجہ سے ان کا نزدیک تعلق معلوم ہوتا ہے۔“ ڈاکٹر سرد علی نے کہا۔

جب ہم بڑی ٹیوب کے نزدیک آئے تو ہم نے دکھا کہ اس کے وسط میں ایک چھوٹا سیلہ موجود ہے۔ جیلے کا رنگ بالکل سیاہ تھا۔ اس میں چمک بھی قطعی نہ تھی۔ چون کہ اس ٹیوب کے نیچے ایٹمر نہ تھا د ایٹمر کو الگ کر دیا گیا تھا، اس لیے روشنی وہاں سے نہ گزر سکتی تھی۔ ہمارے دیکھتے دیکھتے جیلے کی یہ فیشت اس قدر بڑھ گئی کہ اس نے ٹیوب کے نیچے ساری جگہ گھری۔

”یہ کیا چیز ہے؟“ میں نے حیرت سے دریافت کیا۔

”یہ وہی چیز ہے جسے ہم ”خول بیابانی“ کہتے ہیں۔ یہ ہماری دنیا میں سوراخ ہے۔ آئیے اب ہم پھر اپنی اپنی پناہ گاہوں میں چلے جائیں تاکہ میں برقی رو بند کر دوں۔“ ڈاکٹر سرد علی نے کہا۔

ٹیوب ابھی تک تاریک تھی روشنی کی کوئی شعاع کمرے کی فضا میں نہ آسکتی تھی۔ جیلے کے تاریک قلب سے جو شعاعیں نکل رہی تھیں وہ بھی فضا پر اثر انداز نہ ہو سکیں۔ یہ فضا ایسی تھی کہ سائنس دان ہی اسے سمجھ سکتے ہیں۔ غالباً

میز پر چند ایسے آلات رکھے ہوئے تھے جن کا عمل معمولی آدمیوں کی سمجھ سے بالا تر تھا۔ اور میں نے بھی پہلے کبھی اس قسم کے آلات نہ دیکھے تھے۔ ان میں ایک بہت بڑی ٹیوب تھی جس کا قطر ایک گز تھا۔ اس کی شکل اکیس بے کی ٹیوب سے ملتی جلتی تھی۔ اس پر اپنی تاروں کا جال کچھ اس طرح بچھایا گیا تھا کہ ایک عجیب پتھر معلوم ہوتا تھا۔ میز کے قریب متعدد نشست گاہیں تھیں جن کی دیواریں ادھتیس سیسے کی دذنی چادروں کی تھیں اور سیسے کی چادروں کے کتے تین پردے بھی لٹک رہے تھے۔ اس کمرہ کے ایک اور گوشے میں خرگوشوں کا بچھرا تھا۔

جب میں انتہائی حیرت و استعجاب سے ڈاکٹر سرد علی کا منہ دیکھنے لگا تو انہوں نے کہا، ”یہ بات اچھی طرح ذہن نشین کر لیجئے کہ جب تک میں اجازت نہ دوں آپ کسی حالت میں بھی اپنی نشست گاہ سے باہر نہ آئیں۔ تجربہ کے دوران میں ایک ایسا مرحلہ بھی آئے گا کہ کرنوں کی حدت ناقابل برداشت ہو گئی میں نے اس بڑی ٹیوب میں تمام طاقت محض اس لیے جمع کر دی ہے کہ اس طرح انتہائی شدید گرمی پیدا کی جاسکے گی اور اس کا دار غل شلت نا جگہ پر ہوگا۔ اب اگر گرمی اپنے آسمانی درجے تک پہنچ گئی تو مجھے یقین ہے کہ پھر اس درجہ حرارت میں کمی نہ ہو سکے گی۔ ہر نشست گاہ میں دو درہین اور با آواز بلند باتیں کرھنے والا ٹیلی فون فٹ کر دیا گیا ہے۔“

اب وہ خرگوشوں کے جال کی طرف گیا۔ اس کے ہاتھ میں دو ڈکرے اس قسم کے تھے جن میں مرغیاں یا لٹھیں بند کی جاتی ہیں یعنی وہ ایک قسم کی دیسیوں کی جالی تھی اس نے ہر ڈکرے میں ایک خرگوش بند کیا اور ایک ڈکرے میں دے دیا اور اس نشست گاہ کی طرف اشارہ کر کے جہاں مجھے پناہ لینے کے لیے کھڑا ہونا تھا وہ اپنی پناہ گاہ میں چلا گیا۔ مجھے توقع تھی کہ نشست گاہ تنگ و تاریک ہوگی، لیکن میرا یہ خیال غلط ثابت ہوا۔ ایک چھوٹے سے پردے پر کمرہ کی ہر چیز صاف اور جگہ دار ہو رہی تھی۔ ایک کنٹرول ڈیل (چکر) کے اوپر تاریکی میں راستہ دکھانے والی تیز روشنی تھی اور بلند آواز کے ساتھ باتیں کرنے والے ٹیلی فون میں سے ڈاکٹر سرد علی کی آواز سنائی دے رہی تھی۔

”نشست گاہوں میں ڈومیکٹ کنٹرول لگائیے گئے ہیں۔ حادثہ کی صورت میں کنٹرول ڈیل کو پورے سات مرتبہ چکر دینے سے برقی رو بند ہو جائے گی۔“ میرے دیکھتے دیکھتے بڑی ٹیوب آہستہ آہستہ روشن

برقی رو کے اثر سے ہماری دنیا کی تین مربع فٹ مثلث نما عکس
ہو رہی تھی۔

صبح ہر تجربہ ہم نے کیا تھا اس کی رد واد شام کو قلمبند
کر لی۔ اندھیرا ہونے سے پہلے ہم دونوں ٹھک کر چور ہو گئے
تھے اور غالباً ہم اپنے حیرت انگیز تجربات کے اثر سے کوئی اور کام
کرنے کے قابل نہ رہے تھے۔

اس رات بہت سخت طوفان، بار و باراں نے اہل
شہر کو پریشان کیا اور مجھے بھی نیند نہ آ سکی۔ جب کبھی آنکھ لگ
جاتی تھی تو ڈرامے خوب نظر آتے تھے۔ جن میں غول بیابانی عجیب
و غریب شکلیں اختیار کر لیتا تھا اور میں خوف سے کانپنے لگتا۔
لیکن صبح کو جب طوفان باد و باران ختم ہو گیا اور موسم گرم کے سورج
کی تیز روشنی نے کمرہ منور کر دیا تو ایسے پریشان خیالات بھی عیاں
ہو گئے۔ میں نے کپڑے پہنے اور کھانا کھانے کے کمرہ میں جا کر
چار پیالی چائے اور چار ٹوس کھائے۔ میں اس وقت اس قدر
بے فکر نظر آ رہا تھا کہ گویا اس روز ہمیں کوئی کام کرنا ہی نہ تھا۔
ناشتہ کے بعد ہم دونوں دریائے جہنا کے کنارے بہت دور
تک سیر کرنے چلے گئے۔ اور کوئی دو گھنٹے کے بعد واپس آئے۔
ہم نے دیکھا کہ ہماری جڑی کے صدر دروازہ پر دیہاتوں کا ہجوم
ہے۔ ایک طرف آگ بجھانے والے دو تین کھڑے ہیں اور بتیل
کے خود اوڑھے فائر مین ہجوم میں ادھر ادھر ہوا کر رہے ہیں۔ ہم
جلدی سے ادھر گئے۔ ہجوم میں دو یا تین عورتیں بھی تھیں اور انھوں
نے ہی ہمارے سوال کا جواب دیا۔

”حضور! چوکیدار کا آٹھ سالہ بچہ گم ہو گیا ہے اور کسی کو بھی
نہیں معلوم کہ وہ کہاں ہے۔ لیکن اس کی چھینیں برابر
سنائی دے رہی ہیں لوگوں کا خیال ہے کہ بچہ کھیلے کھیلے کسی
تہ خانے میں چلا گیا۔ جناب عالی یہ ایک تاریخی عمارت ہے اور
اس میں تہ خانے بھی ہیں۔ چوکیدار نے قبیلے فون کر کے آگ بھجوانے
والوں کو بلایا ہے تاکہ وہ اپنی سیرٹیعوں اور کسکوں سے بچہ کی
”تلاش میں مدد دیں“

ڈاکٹر سرود علی نے اس اطلاع کو غیر معمولی دل چسپی کے
ساتھ سنا۔ ہم وہاں آدھ گھنٹے تک کھڑے رہے۔ اس اتنا میں
ہم نے متعدد دباؤ ہم جنوں کی آواز سنی۔ یہ آواز بہت فاصلہ
سے آئی ہوئی معلوم ہوتی تھی لیکن ہر کسی بند کمرے سے آ رہی ہو
عاصرین بچہ کی گمشدگی پر اظہار ہمدردی کر رہے تھے۔ راجو بیج کی دہ
نزدیک سے اور بالکل صاف سنائی دی۔ اس کے بعد چچن

کی آواز پہلے سے بھی زیادہ صاف سنائی دینے لگی۔ ایک لمحہ کے
لیے ہم نے محسوس کیا کہ جتنے والا ہمارے پاس ہی گھڑا بولس
کے چند منٹ کے بعد چوکی آواز رفتہ رفتہ فاصلہ سے آئے گی۔ یہاں
تک کہ سنائی دینی بند ہو گئی۔

آدھ گھنٹے کی بے کار محنت کے بعد آگ بجھانے والے
واپس چلے گئے۔ گرم شدہ بچے کا سراغ تک نہ ملا۔ ایک فائر مین
نے کہا۔ یہ شوگم شدہ بچے نہیں کیا تھا۔ یقیناً یہ آواز
کسی اور جگہ سے آئی ہوگی۔

رفتہ رفتہ ہجوم منتشر ہو گیا۔ لوگ اظہار حیرت کرتے
ہوئے اپنے اپنے گھروں کو چلے گئے۔ میں اور ڈاکٹر سرود علی سب
آخر میں وہاں سے روانہ ہوئے اور سیدھے اپنے محل میں آئے۔
وہاں ہر چیز اسی حالت میں موجود تھی جس حالت میں ہم نے کل
بھٹوٹا تھا۔ البتہ بلبلہ یا، غولی بیابانی، غائب تھا۔
ہم دونوں کوئی پندرہ منٹ تک بے حس و حرکت، پتھروں کے
مجموں کی طرح کھڑے، ایک دوسرے کو گھورنے رہے۔ میں نے
محسوس کیا کہ ڈاکٹر سرود علی سے کوئی بات دریافت کرے گی
ضرورت ہی نہیں۔ یہ تو ہم سمجھ ہی چکے تھے کہ ان واقعات کا ایک
دوسرے سے کیا تعلق ہے۔ اس کے ساتھ ہی ہم نے محسوس کیا
کہ ان خوف ناک واقعات کی توجیہ خواہ کچھ ہی ہو لیکن ہمیں اپنے
تجربہ کی طرف فوراً توجہ کرنی چاہیے۔ ڈاکٹر سرود علی ان واقعات
سے بہت زیادہ متاثر معلوم ہوتے تھے۔ وہ متفکر اور مضطرب
نظر آتے تھے۔ لیکن اس کے ساتھ ہی ان کا دماغ میرے دماغ
کے مقابلے میں بہت تیزی اور صفائی سے مصروف عمل تھا۔
ناگہاں انھوں نے مجھے مخاطب کیا اور ایک ایسی آواز میں کہ
میں نے اس سے پہلے کبھی نہ سنی تھی۔

”پرڈیسیر پرکاش! میں نے اس وقت تک تمہیں اس
راز سے آگاہ نہیں کیا کہ میری محسوس بہ کس طرح غائب ہوئی۔
تجہ تو یہ ہے کہ میں نے آج تک کسی کو بھی اپنا ہراز نہیں بنایا جو
اور اس وقت بھی میں یہ داستان جذبات سے مغلوب ہو کر
نہیں بلکہ محض سائنسی فکر مقصد کی تکمیل کے لیے بیان کرنا
چاہتا ہوں۔ سننے اور غور سے سننے کہ وہ بے دغا اور دغا باز مرگز
نہ تھی۔ لوگوں سے جو باتیں آپ نے اس کے متعلق سنی ہوں گی
دو بالکل غلط اور محض قیاس آرائیاں ہیں حقیقت یہ ہے کہ ایک
دن دو پیرہن میں اس کے گھر کے سامنے سڑاک پر سے گزر رہا تھا
کہ ناگہاں اس کی شکل نظر آئی۔ اس وقت وہ مجھ سے ایک

کی غرض سے وہاں کھڑا کر دیا تھا، جھٹک کر گیا۔ ہم یہ دیکھ کر اوردن زیادہ متعجب ہوئے کہ بلبلمہ نے ایک جان دار چیز کو اپنے نظر نہ آنے والے جسم میں جھپکا کر اپنی انتہائی تاریکی کو ترک کر دیا۔ آہستہ آہستہ اس کی ضخامت کم ہونے لگی۔ یہاں تک کہ وہ صرف سفید دھبہ رہ گیا۔ رڑ کی طرح سکون لگی۔ اس کے بعد وہ اس طرح چمکنے لگا کہ گویا اس کے اندر روشنی داخل ہو گئی تھی اس کے بعد محل کی ساکن نفسا میں ایک جانور کی چھین گونجنے لگیں لیکن بہت مدھم تھیں۔

”اچھا اس منحوس چیز کے پنجہ میں جو کوئی پھنس جاتا ہے“ ڈاکٹر سرد علی کہتے کہتے ناگہاں خاموش ہو گئے۔ انتہائی خوف و ہراس سے وہ بید کی طرح کانپ رہے تھے۔ ان کی زبان نے حرکت کرنے سے انکار کر دیا۔ ہم بہت دیر تک خاموش کھڑے رہے۔ ہم نے سمجھ لیا تھا کہ کیوں بلبلمہ آہستہ آہستہ چمکنے لگا تھا۔ ہم نے نہایت احتیاط کے ساتھ قید کرنے والی برقی لہری گرفت سے انھیں آزاد کر دیا۔ لیکن اس کے ساتھ ہی ہم اسے دوبارہ گرفتار کر کے کی غرض سے کافی تیز مقناطیسی قوت لے کر تیار ہو گئے۔ بلبلمہ نے اس وقت ایک سفید دھبہ بھرا ہوا بوتل ہی پھیلنا شروع کر دیا۔ ایک حیرت انگیز شکل اختیار کر لی اور ناقابل اعتما اور بے حد عجیب طریقہ سے وہ فضا میں تیرنے اور جھیکھانے لگا۔ اس کی زبان حرکت میں تھی دگو یا کسی سبب کی زبان حرکت میں تھی، جو چیزوں کو چھوتی اور کپٹتی تھی، ڈاکٹر سرد علی نے ریڈیم کی ایک چھوٹی سی ٹیوب اٹھائی۔ اسے شیشے کی ایک ٹلی کے ایک سرے پر باندھ دیا۔ اور اس کی مدد سے اس نے اس عجیب اور بغیر شکل و صورت کی چیز کو فرش پر دوڑایا۔ ایک مرتبہ اس نے چھڑی کو بلبلمہ کے اندر داخل کر دیا جس کے اثر سے اس کی شکل گھیند کی طرح ہو گئی اور اس نے چھڑی کو پکڑ لیا۔ ایک اور خرگوش اس کے نزدیک رکھا گیا۔ بلبلمہ نے خرگوش کو اپنی طرف کھینچ لیا۔ صرف ایک مرتبہ کی کوشش سے خرگوش غائب ہو گیا۔ بلبلمہ کے اندر سے دونوں خرگوشوں کی آوازیں سنائی دیتی تھیں۔ لیکن بلبلمہ خود سکڑنے سکڑنے نظروں سے غائب ہو گیا۔ اسی وقت ہم اسے اس کے قید خانہ میں لے گئے اور برقی رد کے ساتھ باندھ دیا۔

میں نہیں کہہ سکتا کہ ان ٹھوس اور جان دار چیزوں کی اس حیرت خیز کم شدگی کا مطلب مجھ سے کس قدر زیادہ ڈاکٹر

گرنے کے فاصلے پر تھی۔ اور اپنے گھر کے صدر دروازہ سے باہر آ رہی تھی کہ اچانک وہ غائب ہو گئی۔ شاید زمین پھٹی اور وہ اس میں ساکنی۔ اور سری نظروں کے عین سامنے۔ میں اس جگہ آیا، جہاں وہ کھڑی تھی۔ وہاں نشان تک نہ تھا۔ سڑک کی سطح پختہ اور ٹھوس تھی۔ سڑک کے دونوں جانب کنکر سیٹ کی پٹریاں تھیں۔ میں نے اسے اپنی ٹگاہوں سے اوجھل نہیں ہونے دیا تھا۔ میں بسے بسے قدم رکھتا ہوا گھر میں گیا۔ بالائی منزل کے ایک کمرے کی کھڑکی میں سے اس کی اس نے اسے باہر آتے دیکھا تھا۔ دورے میں سمجھتا کہ میرے دماغ میں خلل آ گیا ہے۔ جب میں سڑک پر واپس آیا تو میں نے محسوس کیا کہ وہ مجھے بلارہی ہے۔ میں نے چاروں طرف نگاہ دوڑائی لیکن وہاں کچھ بھی نہ تھا۔ اس کے بعد جو واقعات رونما ہوئے ان کے بیان کرنے کی ضرورت نہیں۔ پرد فیسر پر کاش! میں نے تمہیں اس لیے اس وقت سے آگاہ کر دیا ہے کہ اگر خدا خواستہ تھیں اس تجربہ کو تنہا جاری رکھنے پر مجبور ہونا پڑا تو تم اس انسان سے بہت کچھ فائدہ اٹھا سکو گے۔“

چند منٹ کی انتہائی جدوجہد کے بعد ڈاکٹر سرد علی نے اپنے ہوش و حواس درست کیے۔ پچھلے اٹھوے نے ٹیکنیکل باتیں کیں۔

”سب سے پہلے ہمیں اس کا انتظام کرنا ہے کہ اور بلبلمہ غائب نہ ہونے پائے۔ ہمیں ایک اس قدر مضبوط پتھر بنانا چاہیے کہ جو اسے عقید رکھ سکے سمجھے یقین ہے کہ ہم قید خانہ کی صحت کو بدل کر اس مقصد میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔“

مجھے خوب یاد ہے کہ اس روز ہم نے اس قدر جوش اور انہماک سے کام کیا کہ میں آج تک یہ نہیں سمجھ سکا کہ ہم میں یہ جوش کہاں سے آ گیا تھا۔ تجربہ کے دوران میں اس کے لازمی نتیجے کے طور پر ہم نے حیرت خیز زمین دیکھے۔ یہاں تک کہ وہ دنیا جہاں ہم آباد ہیں ہمارے ہوش و حواس سے بے تعلق ہو گئی۔ یہ عجبت تمام ہم نے تاروں کا ایک پنجرہ تیار کیا۔ اور جہاں تار ایک دوسرے سے گرہ کھاتے تھے، وہاں ان کو اوردن زیادہ مضبوط کر دیا۔ شیشے کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے باندھ دیے اور اس طرح کہ ان پر بریل کی لہریں اپنا اثر ڈال سکیں۔ پرانے پنجرہ کی جگہ اس نے پنجرہ کو استعمال کرتے ہوئے ہم نے ایک اور بلبلمہ یا سغول یا بابائی پیدا کیا اور نہایت حیرت اور خوف کے ساتھ دیکھا کہ وہ ایک خرگوش کو جسے ہم سامس کی ترابان گاہ پر پھینک چڑھا

لگتے ہیں۔ فضا میں ایک ساتھ تیرنے اور غیر معین اور خطا کا طریقہ سے سفر کرنے میں اور کوئی خاص کشتی انہیں ادھر ادھر بھٹکانے پھرتی ہے۔ وہ ایک دوسرے کو تلاش کرتے ہیں لیکن کسی تلاش کی وجہ سے نہیں بلکہ محض اتفاق سے مگر قوی طاقت کے زیر اثر۔

یہ انتہائی اتفاقات کے نتیجہ کے طور پر ہے۔ ہمارے دنیا کا ایک قطعاً ناقابل توجیہ قانون ہے۔ وہ ایک دوسرے کو ڈھونڈتے ہیں۔ پھر ایک ساتھ فضا میں تیرنے اور بھڑکھانے میں۔ مشر پر کاش آگے سے کہ یہ بات ضرور صاف ہوگی۔ بڑے غول بیابانی ہمارے بزرگوں کے قول کے مطابق کوئی شریہ جن نہیں بلکہ برقی قوت کا ایک حیرت انگیز مظاہرہ ہے اور ممکن ہے کہ ہم آئندہ کبھی اس پر قابو پا سکیں۔

”میں نے برقی قوت کے اس انتشار کو الٹے کے لیے جو تجربے کیے وہ ناکام رہے اور اب میں سمجھ گیا ہوں کہ میری یہ کوشش کیوں ناکام رہی۔ لیکن میں ابھی اسے پوری طرح بیان نہیں کر سکتا ہوں۔ کیوں کہ ہماری مادری زبان اردو کی توحقیقت ہی کیسا ہے، انگریزی میں بھی اسے بیان کرنے کے لیے مناسب الفاظ موجود نہیں ہیں۔ نیز اختصار کے ساتھ عرض ہے کہ:-

”ہماری دنیا میں چند ایسی حرکتیں“ اور ان کے اثرات ہیں جن کا توازن قائم نہیں۔ وہ ایک خاص نتیجے کی طرف حرکت کر رہی ہیں اور کسی صورت سے بھی انہیں اپنی منزل مقصود کی طرف جانے سے روکا نہیں جاسکتا۔ ایک نامعلوم زمانہ اور ایک نامعلوم مقام سے ایک نامعلوم مقام تک کرہ ارض دوڑ رہا ہے جس کے لازمی نتیجے کے طور پر ساری دنیا میں ”قوت“ (انرجی) پھیل جاتی ہے۔ غیر مساوی قوت کے مرکز تحلیل ہو کر ایک ایسی مساوی اونوز قوت پیدا کر رہے ہیں جس کا مقابلہ دنیا کی کوئی طاقت نہ کر سکے گی۔ اس کا ایک ثبوت عناصر کے اجزاء کے ذریعے سے پیش کیا جاسکتا ہے۔ ان تمام کارکرزی نقطہ بوشیم اور رڈیم ہے۔ کون کہہ سکتا ہے کہ زمانہ ماضی میں یورینیم اور رڈیم کے اٹھ کیا تھے۔ اور آئندہ کن عناصر میں جذب ہو جائیں گے۔ یہاں تک کہ دنیا ہی غائب ہو جائے گی۔

”یہ کوئی جدید انکشاف نہیں۔۔۔ ہم نے وہاں پہلے معلوم کی تھی جو ہمارے تیس رو معلوم کر چکے ہیں۔ ہماری بڑی تلاش دریافت جو دنیا کے لیے ایک بے کار اور بے فائدہ چیز ہے، یہ جو کہ دنیا میں حیرت انگیز انقلابات ہو رہے ہیں۔ دنیا کی عمر ختم ہو چکی ہے۔ مادہ کی شکل بہت جلد ہوا میں تبدیل ہونے والی ہے۔ آج بھی

مرد و عورت کی سمجھ میں آیا۔ مجھے تو بہت اس قدر معلوم ہے کہ کشتی کو اس کے چہرہ پر ابوسی کے آئینے نمایاں تھے۔ جو نے ہر ممکن طبعیاتی اور طبیعی طریقہ سے اس ناقابل توجیہ ناکر کو حل کرنے کی انتہائی جدوجہد کی۔ ہم ان جان دار چیزوں کو دیکھنا چاہتے تھے جو اس حیرت انگیز طریقہ اور اس قدر مکمل طور پر اس کے جسم میں جذب ہو گئی تھیں۔ بیلین سم کا میاب نہ ہو سکے۔ ہم نے ہر رنگ اور ہر قسم کی شعاعیں بھینکنے والے پردے استعمال کیے۔ شیشے کے سینوں و نیز باقوی سینوں کی مدد سے اس کا نوٹا مارنے کی کوشش کی۔ میں نے ان نقو بردوں کو ڈوب کر کے انتہائی میں ان پر غور کیا۔ ڈاکٹر سرور علی نے میری اس خود غرضانہ حرکت پر کوئی اعتراض نہ کیا۔

یہ اب یہ خصوص کرے بہت خوش ہوں کہ میں نے یہ خدمت اپنے ذمے لے لی تھی۔ کیوں کہ تیسرے دن دوپہر کے وقت ہماری توقعات سے بھی زیادہ ناکام بیٹوں میں سے ایک ایسی پلیٹ ملی جس پر تیز روشنی میں بے حد ہونا ک نفوش نظر آئے۔ ناقابل شناخت حیرت خیز۔ ہر ہونا ک طریقہ سے خراب شدہ شکلیں۔

لب جان اور دوسرے تڑپتی ہوئی جان دار چیزیں بلبلہ کی اندر زنی جگہ کو گھیرے ہوئے تھیں۔ میں نے اس پلیٹ کو دھو کر چھپا دیا اور بغیر کسی ارادہ یا خیال کے ڈاکٹر سرور علی سے اس کا ذکر نہ کیا۔ اس وقت میں نے محسوس کیا کہ اس تجربہ کا خاتمہ ایک ہی طریقہ سے ہو گا۔ جب ہم رات کو دیر تک بغیر کسی کامیابی کے کام کرتے رہے تو میں نے سمجھ لیا کہ ہماری دنیا میں جان داروں کی حیرت خیز گم شدگی صرف ایک طریقہ سے ہو سکتی ہے اور کسی حالت میں بھی رد کا نہیں جاسکتا۔ اور نہ گم شدہ جان داروں کو دوبارہ اس دنیا میں لایا جاسکتا ہے۔

ہم مسلسل تین دن تک کام کرتے رہے جو تھے دن شام کو ہم نے تجربہ کو دوسرے دن پر منتوی کر دیا۔ ہماری آنکھوں میں ٹھکن کے باعث جلن تھی۔ میں چار کی ایک درجن پیادیاں اپنے بیٹ میں انڈیل چکا تھا۔ ڈاکٹر سرور علی باتیں کرنا نہیں چاہتے تھے۔ لیکن میرے اصرار پر انہوں نے ٹھکنی ہوئی آواز اور ایسا نہ بولتے کہ،

”میں نے سا با سال کی دماغ سوزی محنت شادت اور تجربات کے بعد غول بیابانی“ پیدا کر کے کا طریقہ معلوم کر لیا ہے۔ چند مخصوص حالات میں فہرست بھی انہیں پیدا کرنی ہے۔ جس کی مدد سے اور نیز میری تیوب کی مدد سے نامعلوم دنیا کے بلبلے پیدا کیے جاسکتے ہیں جو وجود میں آتے ہی اپنے ہم جنسوں کو تلاش کرنے

منک روشن تھے اور اپنا کام کر رہے تھے۔ غائب تھا کہ ایک لمحہ کے لیے برقی رو اپنی پوری قوت سے استعمال کی گئی ہے جس نے محل اور دوسرے کمروں کو محض کر دیا۔ اور کسی نہ کسی طرح اپنے گھر آیا۔ خوف و دبشت کے اثر سے میں ایک منہمک تک بنجار میں مبتلا رہا۔ میں ناقابل بیان ہونک نظاروں کا شکار تھا جو لوگ میری تہارداری کر رہے تھے ان کا خیال تھا کہ میرا دماغ خراب ہو گیا ہے۔

جب میں سن در سن ہوا تو ڈاکٹر مرد علی کے مکان پر گیا اور سیرج کے تمام آلات توڑ ڈالے۔ مجھے یقین ہے کہ انھوں نے غائب ہونے سے پہلے ہی تمام تحریریں جلا دی تھیں کیوں کہ ان کے کمر میں ایک بھی موجود نہ تھی۔ میں نے وہاں سے واپس آنے وقت چونکی دار سے کہا کہ ڈاکٹر مرد علی کسی ضروری کام پر مبعوث چلے گئے ہیں اور معلوم نہیں کب واپس آئیں لہذا یہی بہتر ہے کہ سامان اٹھا کر حویلی دوبارہ کرایہ پر دے دیں۔

میں وہاں سے چلی اور تازہ ہوا میں آیا لیکن اب مجھے معلوم ہے کہ درختوں کے نیچے ہوا کے چلنے کی جواہر سازی دیتی ہے وہ ہمیشہ ہوا سے پیدا نہیں ہوتی تھیں۔

ہمدرد صحت کے پرانے فائل

”ہمدرد صحت“ کے مستقل خریداروں سے یہ گزارش کرنا کہ وہ ہمدرد صحت کے پرانے فائل ہمیں واپس کر دیں اس لیے نامناسب ہے کہ شائقین ہمدرد صحت پرانے پرچے بڑی تعجب سے رکھتے ہیں اور کسی شہر پر واپس نہیں کرتے۔ تاہم یہ خیال کر کے کہ بہت سے دوسرے حضرات ان سے مستفید ہونا چاہتے ہیں بعض خریدار پرانے فائل واپس کرنے کے لیے تیار ہو سکتے ہیں ایسے ہی حضرات سے ہماری گزارش ہے کہ وہ مطلع فرمائیں کہ کس سال کے پرانے فائل اچھی حالت میں ان کے پاس موجود ہیں اور کن کو وہ واپس کرنا پسند کریں گے ایک سال کے پرانے فائل کی قیمت ہم اہل قیمت یعنی ایک روپیہ علاوہ محصول ڈاک دے سکیں گے قیمت وہ کسی بھی صورت میں لے سکتے ہیں

ناظم ہمدرد صحت

ہمدرد ڈاک خانہ، دہلی

وہ چیزیں جو پہلے سخت اور ٹھوس تھیں گیس بن کر فضا میں اڑ رہی ہیں ہماری دنیا سے ایک نامعلوم دنیا کی طرف جا رہی ہیں اور ان کی اس پرواز کو کبھی طرہ بھی روکا نہیں جاسکتا ہے۔

”اب چون کہ ان انقلابات زمانہ کو روکنا ممکن ہی نہیں اس لیے اہل دنیا کو اس راز سے آگاہ کر کے انھیں خوف زدہ کرنا عقلمندی نہیں۔ میری نگاہوں میں وہ لوگ جو دنیا میں رہنے والوں کو خوف زدہ کر دینے والی باتیں شائع کرتے رہتے ہیں اولاد آدم کو دشمن ہیں۔۔۔۔۔ علاوہ ان میں مجھے یقین ہے کہ دنیا ہماری معلومات کی قدر کرے گی۔ میری رائے میں تو میرے معاصرین ہماری معلومات کو ناقابل اعتماد ٹھہرائیں گے۔ اسی وجہ سے میں نے فیصلہ کر لیا ہے کہ اس تجربہ کے متعلق تمام تحریریں ضائع کر دوں گا۔ اور کل ہم دونوں ان آلات کو بھی توڑ ڈالیں گے۔ میں بہت خوش ہوں کہ تم نے ایک کامیاب پلیٹ کو ضائع کر دیا۔ پہلے ہی سے میرا خیال تھا کہ تم ایسا کرو گے۔ میں تمھارے اس نیک خیال کی قدر کرتا ہوں کہ تم نے ان ہولناک نقوش کے معانہ سے بچانے کی کوشش کی۔ مگر تمھاری یہ کوشش بے کار تھی۔ کیوں کہ مجھے گزشتہ کئی سال سے ان عجیب اور ہولناک چیزوں کے وجود کا علم ہے۔ میں نے اپنا قیمتی وقت ان کی تلاش میں ضائع کیا اور ان کو گرفتار کر کے ان کی نگرانی کی۔۔۔۔۔ میں نے بار بار ان کو دیکھا ہے۔۔۔۔۔ میں انتہائی خوف سے نیم مردہ ہو چکا ہوں۔“

”خدا کے لیے آئیے ہم ان خوفناک آلات سے دور چلے جائیں۔ ہم بہت تھک گئے ہیں اس لیے آرام کرنا لازم ہو۔ آپ اس کمرہ میں جا کر آرام کریں اور میں لائبریری میں جا کر سو جاؤں گا۔“

وہ رات ایک لمحہ واحد کی طرح گزر گئی میں اس قدر تھکا ہوا تھا کہ لیٹتے ہی عالم خواب میں پہنچ گیا اور اس قدر گہری نیند سویا کہ گویا مردوں سے شرط باندھ کر سویا تھا اور صبح کو جب آنکھ کھلی تو دن کا کافی چرچہ چکا تھا۔ میں فوراً بے پاؤں لائبریری میں دیکھنے گیا۔ کہ ڈاکٹر مرد علی بھی اٹھ بیٹھے ہیں یا نہیں لیکن کمرہ خالی، بلیک بستر بھی نہ تھا۔ میں نے سوچا کہ وہ صبح سویرے ہی محل میں چلے گئے ہیں اور رفیقین انھوں نے ایسا ہی کیا تھا۔ کیونکہ جیسے ہی کہ میں لائبریری کے دروازہ کے سامنے سے جانے لگا تو میں نے سنا،

”پیارے دوست۔۔۔۔۔ میں جا رہا ہوں۔

مجھے بھون مت۔۔۔۔۔“

میں بھاگا ہوا محل میں گیا۔ کمرہ خالی تھا لیکن کمیائی

معلومات

سرطان کا "جوہری" (رادیٹک) علاج

جاپان کے شہر میروشیما اور ناگاسکی میں جوہری (اٹم) بموں نے اپنی بے انتہا طاقت آفرینی و تباہ کاری کے علاوہ باقی ماندہ کی صحت کو جس طرح برباد کیا ہے اس کا تذکرہ ہم "بہر دھت" کی ایک پچھلی اشاعت میں کر چکے ہیں۔ مگر جدید سائنس کو کارنامے یہ ہیں کہ اسی جوہری طاقت سے اکثر مفید اور تعمیراتی کاموں میں مدد لینے کی توقع ظاہر کی جا رہی ہے۔ چنانچہ اب اہل علم و سائنس دانوں نے یہ کوشش شروع کی ہے کہ جوہری انرجی کے متعلق نئی دریافتوں کو مرض سرطان کے علاج میں کس طرح استعمال کیا جائے۔

اس سلسلہ میں پانچ برطانوی اداروں نے مذکورہ بالا مسئلہ پر تحقیقات جاری کرنے کے لیے ایک مشترک "ریسرچ کونسل" قائم کی ہے تاکہ اس خاص مقصد کے لیے مجتمع کوششوں سے کام لیا جائے۔ ان کے نام یہ ہیں:-

۱، میڈیکل ریسرچ کونسل۔

۲، رائل سوسائٹی۔

۳، انسٹیٹیوٹ آف سیلف ڈیپارٹمنٹ آف سائنس ٹیکنک

ریسرچ۔

۴، رڈیم کونسل۔

۵، انگریزی کلچرل ریسرچ کونسل۔

یہ تجربات شروع کر دیے گئے ہیں کہ ریڈیائی علاج کو متعلق نئی دریافتوں اور سرطان کے علاج میں "جوہری" معلومات کو یکجا کر کے کس طرح کام میں لایا جائے، کہا جاتا ہے کہ ان ماہرین سائنس نے کسی حد تک کامیابی بھی حاصل کر لی ہے، مگر وہ اس وقت تفصیلات کو شائع کرنا نہیں چاہتے جب تک کہ کوئی قطعی کامیاب حربہ ان کے ہاتھ نہ آجائے۔

لیکن دوسرے سرطان کے علاج میں ایک دوسرا اور نیا قدم بڑھایا ہے۔ "مچینکوف انسٹیٹیوٹ" کے پروفیسر نینا کیووا اور ان کے چند سائنس دان سمجھتے ہیں کہ "سودیتھ" اکائی آف میڈیکل سائنس کے مرکزی ادارے کو یہ اطلاع دی ہے کہ انھوں نے بیٹریائی (جراثیمی) اصل رکھنے والا ایک ایسا مادہ تیار کیا ہے جو سرطان کی رسولوں پر اثر انداز ہوتا ہے۔

اس نوبیاد مادہ سے ۹۵ ویں صدی ایسے چوبیسوں کو جن میں سرطان کی رسولی یا لمبی درم پیدا ہو چکا تھا بالکل اچھا کر دیا گیا ہے اور انسانوں کو بھی مرض سرطان میں فائدہ پہنچایا گیا۔ اگرچہ اس دریافت کے متعلق کوئی دعویٰ کرنا قبل از وقت ہے۔ مگر ان سائنس دانوں نے اپنے تجربات کے نتائج کو "امید افزا" کہا ہے۔

دق و سل کا نیا علاج

سوڈن کے ایک مشہور سائنس دان پروفیسر مینس ڈیوڈ نے اپنی بعض تحقیقات کے بعد یہ امید ظاہر کی ہے کہ وہ اس دنیا میں پہلے آدمی ہوں گے جو مرض دق کا شرطیہ علاج پیش کر سکیں گے۔ پروفیسر مینس دق کا دعویٰ ہے کہ انھوں نے ایک ایسا مادہ دریافت کیا ہے جو دق و سل و سلوں چوبیسوں کے علاج میں کامیاب ہو جائے۔ ابھی ان کے تجربات کا سلسلہ جاری ہے، اور اپنے پروگرام کے مطابق وہ سال آئندہ کی ابتدا میں انسانوں پر اپنی دوا کی جانچ شروع کر دیں گے۔ پروفیسر ڈیوڈ شہر اسٹاک ہوم دار الحکومت سوڈن کے تمام ہسپتالوں کی مشترک "سنٹرل سیکرٹریو جیکل لیبرٹری" کے افسر علی ہیں۔ اس وقت ان کی عمر ۵۶ سال ہے، درودہ کی سال سے دق و سل کے متعلق تحقیقات میں مصروف ہیں ان کے رفقاء کے کاربن، نوبل انسٹیٹیوٹ کے "بایو کیمسٹری" (جینیات) کے شعبہ کے پرنسپل، ایچ۔ تھیوال اور ایک نوجوان ڈاکٹر سون برگس مردم بھی ہیں۔

دوسری طرف آسٹریلیا کی نگاہ بعض ایسے تجربات پر لگی ہوئی ہے جو لایات متحدہ امریکا میں ایک نوبیاد دوا کے متعلق جاری ہیں بیان کیا جاتا ہے کہ یہ دوا مرض دق و سل میں بہت مفید ثابت ہوگی۔ اس کی تیاری اور طریقہ استعمال کے متعلق چند پورٹریٹ امریکا کی فیڈرل گورنمنٹ (دفاقی حکومت) کے سامنے پیش کی جا چکی ہیں۔ مگر چون کہ ابھی تفصیلات صیفہ راز میں ہیں اس لیے کوئی آخری نتیجہ نہیں نکالا گیا ہے سائنس لینے والا گلاس

انسانوں کی صحت کو بہتر بنانے کے لیے مستقبل قریب میں ایک ایسا کپڑا استعمال کیا جائے گا جو "سائنس لیتا رہے گا۔"

فی صدی -

- (۲) بنگال کے چنے دیکھائے ہوئے، ۳۰ فی صدی
- (۳) بگین ۳۰ فی صدی -
- (۴) بھیر کا گوشت ۲۶ فی صدی
- (۵) ناریل کانیل ۲۱ فی صدی
- (۶) کچا کیلا ۲۱ فی صدی - جھلی کانیل ۳۳ فی صدی

فی صدی -

چوبہوں کو یہ خدازوں آتی مقدار میں دی جاتی تھی جتنی کہ وہ خوب پیٹ بھر کر کھا سکیں۔ انڈین میڈیکل گزٹ لکھتا ہے کہ اس غذا کے باعث سب کے سب چوبہ بہت کمزور ہو گئے، ان کا نشوونما رک گیا، ان کی عام صحت خراب ہو گئی۔ ان کے پچھلے پیرٹریس اور بد نما ہو گئے، ان کے جسم سے بال گرنے لگے، اور ان میں پھیپھڑے کی بیماریاں نمودار ہونے لگیں۔

اس کے بعد تجربات میں تبدیلی کی گئی اور بدل کے طور پر مختلف اقسام کی دوسری غذائیں دی جائے لگیں۔ چاول کے ساتھ ان غذاؤں کا اضافہ کر دیا گیا جن میں کیلیم اور دوسرے معدنی اجزاء اچھی مقدار میں ہوتے ہیں، مثلاً دودھ پھل اور سبزیتوں والی ترکاریاں وغیرہ۔ یہ تجربات مختلف صورتوں میں جاری رہے۔ دہلی میں بھی دودھ کی طرح کیلیم کی مقدار موجود ہوتی ہے۔ مگر دیکھا یہ گیا کہ دہلی نے بھوک میں اضافہ کیا اور دودھ نے کیلیم ہم پہنچایا۔ اس کے بعد ان چوبہ کو املی، پیاز، دارچینی، لہسن وغیرہ کا افسردہ بھی دیا گیا۔ تجربات کے ایک دوسرے سلسلہ میں تو نے فی صدی چاول کے ساتھ دس فی صدی کھن، گھی، شارک لیور آئل یا نیانامی روغن بھی دیے گئے۔ مگر اس سے کوئی خاص فائدہ نمودار نہیں ہوا بلکہ چوبہ کی حالت اور بھی بدتر ہو گئی۔ چونکہ یہ تجربات صرف ان لوگوں کو لیے جاری کیے گئے تھے جن کی بنیادی غذا چاول ہی ہے (مثلاً مدراس یا بنگال کے باشندے)، اس لیے چاول کے ساتھ "ڈیل" پیسے جاتے رہے، یہاں تک کہ مندرجہ ذیل "طعام نامہ" کا کیا ہوا۔ ایلے ہوئے چاول ۵۰ فی صدی - بنگال کے چنے دیکھے ہوئے، ۱۰ فی صدی - رگی ۲۰ فی صدی - گل اشرفی ۱۱ فی صدی ہرے چنے ۵ فی صدی - سبزیاں ۵ فی صدی -

اس غذائی مرکب سے چوبہ کی حالت بہت بہتر ہو گئی اس سے یہ نتیجہ نکالا گیا کہ وہ غریب عوام امدان کے ساتھ جو

یہ کچا ایک نئی چیز سے تیار کیا جاتا ہے جو بہت ہی ہلکی ہے اور سردی اور پانی کو روکتی ہے، یعنی "کولڈ پروف" اور "واٹر پروف" ہے۔ اس کی مخصوص خوبی یہ ہے کہ جسم کا پسینہ تو اس لباس کے مسامات کے ذریعہ باہر نکل جائے گا مگر کوئی بیرونی رطوبت اندر داخل نہیں ہو سکے گی۔

"آواز دھک" مکانات

انسانی اعصاب پر آوازوں اور شور و غل کا جو خراب اثر ہوتا ہے اس کو طبی حلقوں میں تسلیم کر لیا گیا ہے۔ اطباء کا خیال ہے کہ بعض اعصابی بیماریاں مخصوص طور پر مختلف قسم کی آوازوں سے پیدا ہوتی ہیں۔ اس لیے واٹ فوڈ کے بڑے گورنمنٹ بلڈنگ ریسرچ اسٹیشن کے ارکان کچھ دنوں سے یہ تحقیقات کر رہے تھے کہ اگر بیرونی آوازوں کو مکانات میں داخل ہونے سے روک بھی دیا جائے تو اندرونی آوازوں کی ان لہروں سے کیوں کر نجات حاصل کی جاسکتی ہو جو ہر وقت مکانات کے اندر گونجتی رہتی ہیں۔ اب انھوں نے اس مقصد میں کامیابی حاصل کر لی ہے اور ایسے چھوٹے چھوٹے مشین پرزے ایجاد کیے ہیں جن کو اگر مکان کے اندر جا بجا لگا دیا جائے تو وہ آوازوں کی لہروں کو جذب کرتے رہتے ہیں۔ مزید برآں فرش پر "ٹیشے کے اون" کی ایک تہ دو درجوں یا چٹائیوں کے درمیان بچھا دی جاتی ہے، اس سے آواز کی لہروں اور بھی جلد ختم ہو جاتی ہیں۔ لندن کے مکانات میں ان چیزوں کے کامیاب تجربے کر لیے گئے ہیں، یہاں تک اب دروازوں کے کھٹنے اور بند ہونے سے یا لوگوں کے چلنے پھرنے سے بھی کوئی آواز پیدا نہیں ہوتی، اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ پانی کے تل بھی "خاموش" ہو گئے ہیں۔ اب انگلستان کے نئے مکانات کی تعمیر میں یہی طریقہ استعمال کیا جا رہا ہے۔

چاول کے متعلق غذائی تجربات

"دینر کرکسچین کالج" مدراس میں غریب عوام کے لیے چاول کی غذائی حیثیت کے متعلق جو تجربات کیے گئے ہیں، ان سے بعض جبروت انجمن حقیقتیں ظاہر ہوئی ہیں۔ یہ تجربات کچھ دنوں کے چوبہ پر جاری تھے، اور ان کو بنیادی غذا کی حیثیت سے چاول کی کافی مقدار بعض دوسری چیزوں کے ساتھ مندرجہ ذیل تناسب دی جاتی تھیں۔

(۱) مشینوں سے صاف کیے ہوئے اور اچھی طرح ایلے ہوئے اور پکائے ہوئے چاول - (بھات) ۸۹، ۷۷

بالکل سستی چیزیں کھانے پر مجبور ہیں، وہ اس طعام نامہ سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ مگر یہ بھی ظاہر ہے کہ پوری غذا میں چاول کی مقدار چھاس فی صدی سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔

دانتوں کی بوسیدگی بتانے والا کیمرا
 علاج دندان کی تیاج میں یہ پہلا موقع ہے کہ امریکا میں دانتوں کی بوسیدگی کی اندرونی حالتوں کا فوٹو گراف ایک مخصوص کیمرے کے ذریعہ لیا گیا ہے۔ یہ کارنامہ ڈاکٹر ہیری فرسی اور ڈاکٹر جے ایم۔ سائڈز کا ہے، جو کیلی فورنیا یونیورسٹی کے تحقیقاتی شعبہ میں ماہرین کی حیثیت سے کام کرتے ہیں۔ انہوں نے پہلے دانتوں کی اوپری جلا دار تہ (دینٹا دندان) کو "کلیسیر" میں نہ "کرنے کا ایک طریقہ ایجاد کیا۔ جس سے دانتوں کی اندرونی تال و ساخت دکھائی دینے لگی۔ اس کے بعد یہ معلوم ہوا کہ خراب دانتوں کی سطح پر بیکٹیریا یعنی جراثیم کی ایک فلم یعنی جینی سی بن جاتی ہے۔ اس کے بعد دوسرے جراثیم بھی پہنچنے لگتے ہیں جو دانتوں کے ذراچنے کو نرم اور بوسیدہ کر دیتے ہیں اور پھر سڑے ہوئے سیال آدے اندر پھیلنے لگتے ہیں یہاں تک کہ اس سیال میں دانت کے ٹھوس اجزاء چھوٹنے چھوٹنے جزیروں کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔

مقبولیت و سہولت عزیز کی کا راز۔

وہ کون سی چیز ہے جو انسان کو مقبول و نامقبول یا کامیاب و ناکامیاب بناتی ہے؟ اس کا جواب صحیح لگین بونی درشی کے ڈاکٹر، ڈاکٹر لوٹھر برڈم نے امریکن کالجوں کے اتحاد ہزار طبیبانہ تجزیہ کرنے کے بعد دیا ہے۔ ڈاکٹر لوٹھر فرماتے ہیں کہ ہر دل عزیز آدمی میں مندرجہ ذیل اوصاف ہوتے ہیں (۱) وہ انرجی اور طاقت کا رکرونگی سے معمور ہوتا ہے اور انہی قابلیتوں کے باعث وہ مواقع کو اپنی گرفت میں سے لیتا ہے۔

(۲) جو چیزیں اس کو آگے بڑھانے والی ہوتی ہیں خواہ وہ چھوٹی ہوں یا بڑی ہوں، ان پر وہ ایسی تمام توجہات اور سرگرمیوں کو مرکوز کر دیتا ہے۔

(۳) وہ اپنے گرد و پیش کے لوگوں سے پوری وابستہ رکھتا ہے۔

(۴) جن لوگوں سے اس کو واسطہ پڑتا ہے ان کی قسمت اور کفوری کو وہ معلوم کر لیتا ہے۔

(۵) خود کو پسندیدہ و ہر دل عزیز بنانے کے لیے

وہ ایک خاص انداز و کردار اختیار کرتا ہے۔

گلے کے معدے میں جیاتینوں کی نیکیزی
 آپ کو اس تازہ ترین دریافت کی خبر سے تعجب ہو گا کہ گلے کا معدہ ایک جیاتین ساز کا رخت ہے جو صرف گلے ہی کی ضرورت کے لیے جیاتین "ب" کو روپ کے تمام اجزاء پیدا نہیں کرتا بلکہ ان کی کچھ فاضل مقدار بھی پیدا کرتا ہے جو اس کے ہضم شدہ فضلہ کے ساتھ خارج ہوتے ہیں۔ یہ حقیقت جو پہلا انیاسٹیکالاج میں معلوم کی گئی ہے اب بہت سے ماہرین سائنس کے لیے باعث توجہ بنی ہوئی ہے۔ گلے کے پیچیدہ معدے کے جس حصے میں خاص طور پر جیاتین پیدا ہوتے ہیں وہ اس کا "پہلا معدہ" ہے جو جگلی کرنے والے جانوروں میں پایا جاتا ہے اور بے انگیزی میں "دوین" یعنی "جگلی کی تھیلی" کہتے ہیں۔ جیاتینوں کی یہ تیاری گلے کے جسمانی افعال کے ذریعہ نہیں ہوتی ہے بلکہ پہلے معدے میں بہت سے بکٹیریا جراثیم کی کثرت ہوتی ہے۔ قدر کمزور سے یہ بات ابھی جا رہی ہے کہ مرضی کے جو کچھ گلے کے گوشت کو گریہ کر دانت چکے ہیں وہ بہت سن درست و توانا ہوتے ہیں۔ اس کا سبب انہی جیاتینوں کی موجودگی میں ہے۔

دہلی کے صحیح مرکبات

اگر ہندوستان کے تمام اطباء کے مطب پر نوجو نظر ڈالی جائے تو معلوم ہو گا کہ تمام ملکائوں نے فی صدی دمرکبات استعمال کرتے ہیں جو عام طور پر طب کے مرکز شریف منزل یعنی مسیح الملک حکیم جمل خاں صاحب کے خاندان میں متعال ہوتے ہیں۔ یہ مرکبات اس قدر ہمہ گیر حیثیت حاصل کر چکے ہیں کہ ہندوستان کے تمام دو خانوں میں ان ہی کی ساخت و پرداخت ہوتی رہتی ہے۔ خواجہ صاحب نے سب سے پہلے ان مرکبات کو جمع کر کے کوشش کی جو جن کا تذکرہ دہلی کے مطب میں آچکے ہے۔ پھر وہ مرکبات دیے ہیں جو بار بار تجربہ کرنے پر مفید ثابت ہوئے ہیں۔ علاوہ ان مرکبات کے شروع میں دوا سازی کے اصول اور کشتہ سازی کے رموز و نکات پر سر مائل بحث کی گئی ہے۔ اس لحاظ سے یہ مجموعہ دوا سازی اور معمولہ مرکبات پر حاوی ہے۔ کاغذ و طباعت نہایت بہتر قیمت مجلد تن رپے۔ غیر مجلد دو رپے آٹھ آنے۔

پتہ: دارالتالیفات قریب باغ جمل روڈ نئی دہلی

انتقاد

ترتیب میں جدید علم الادویہ کی کفریسی کارآمد اور مفید ادویہ کو سامنے رکھا گیا ہے جن کے افادہ سے انکا نہیں کیا جاسکتا مولف نے اس بات کا بھی خیال رکھا ہے کہ نسخے مختصر ہوں اور ان کے اجزاء آسانی سے دست یاب ہو سکیں۔ امراض مدونہ اور غیر مدونہ دونوں ہی کا ذکر اس فارماکوپیا میں کیا گیا ہے۔ امراض و علاج کے علاوہ اس فارماکوپیا میں مولف نے ایسی معلومات بھی جمع کی ہیں جن کی معالج کو ہر وقت ضرورت رہتی ہے، مثلاً امراض و عنذائیں، نقشہ حیاتین، مریضوں کے لیے چند اقدیر، اوزان و پیمانے اور دیگر شخصی معلومات وغیرہ۔ آغاز بیان سادہ اور عام فہم ہے، لکھائی چھپائی اچھی ہے ہمیں امید ہے کہ یہ فارماکوپیا معالجین کے لیے بہت کارآمد ثابت ہوگی۔

تفطیح ۱۸۰۲۲، ضخامت ۲۱۰ صفحے، قیمت ایک پیر،

صنف نازک

پتہ:- مینجر صاحب رسالہ شیرالاطبا، بیٹن روڈ، لاہور
لاہور کے مشہور طبی رسالہ شیرالاطبا نے حال ہی میں اپنی خاص اشاعت ”صنف نازک“ کے نام سے شائع کی جو اس میں صنف نازک پر علمی، ادبی، تاریخی، معاشرتی اور طبی حقیقتوں سے روشنی ڈالی گئی ہے۔ اکثر مضامین مفید اور لائق مطالعہ ہیں۔ ہندوستان کے بعض مشہور لکھنے والوں نے اس کی افادی حیثیت کو بڑھا دیا ہے۔ طبی نوعیت کے مضامین میں شفاء الملک حکیم محمد حسن صاحب قریشی اور ڈاکٹر محمد عثمان خاں صاحب کے مضامین پر از معلومات ہیں۔ مضمون نگاروں کی نسویروں کا اس اشاعت میں اہتمام کیا گیا ہے۔ غرض ادارہ شیرالاطبا نے ہر ذوق کی تسکین کا سامان اس اشاعت میں کیا ہے لکھائی چھپائی اچھی ہے۔ ٹائٹیل خوب صورت رنگین ہے۔

سالنامہ ج کل
تفطیح ۱۸۰۲۲، ضخامت ۱۲۲

صفحہ قیمت بارہ آنے

پتہ:- مینجر صاحب رسالہ ”آج کل“ راج پور روڈ، دہلی

تفطیح ۱۸۰۲۲، ضخامت ۱۲۸
بیاض ماہر صفحہ، قیمت دو روپے۔

پتہ:- مینجر صاحب کتب خانہ، خان صاحب حکیم محمود علی خاں صاحب ماہر، روشن آرا روڈ، دہلی۔

جناب خان صاحب حکیم محمود علی خاں صاحب ماہر نے اپنے اور اپنے خان دان کے مجربات اس بیاض میں جمع کئے ہیں۔ اعضا کی ترتیب سے اکثر متعلقہ امراض کی ادویہ شکل جو بہ صاحبین اطریقات، سفوف، اقراص، نقوع، روغن، صناد وغیرہ وغیرہ پیش کی گئی ہیں۔ حکیم صاحب نے اس بات کا خیال رکھا ہے کہ ادویہ ایسی ہوں جو عموم کامل جانیں اور ان کی تیاری میں الجھن نہ ہو۔ صفات اور سادہ زبان میں مفید اور مختصر نسخوں کا یہ مجموعہ ہر معالج کے لیے کارآمد ثابت ہوگا۔ لکھائی چھپائی اچھی ہے۔ ضرورت مند اصحاب اوپر کے پتہ سے یہ رسالہ طلب فرمائیں۔

تفطیح ۲۰۰۳۰، ضخامت ۸۴ صفحے، قیمت چار روپے

پاکٹ فارماکوپیا

پتہ:- مینجر صاحب کتب خانہ حکیم حافظ شمیم الدین صاحب، کھاتہ ملی، ضلع مظفر نگر۔

پاکٹ فارماکوپیا کے مولف جناب حکیم حافظ شمیم الدین صاحب فاضل الطب والیچراحت،

”دین و دنیا ہم آمیز کہ اکسیر شود“
پر پورا پورا اعتقاد رکھتے ہیں۔ طب قدیم ان کے نزدیک ”دین“ ہو اور طب جدید ”دنیا“ ان کا نسخہ شافی یہ ہے کہ ان دونوں کو بنیادی اور فروغی برحیثیت سے اس طرح سمجھ کیا جاوے کہ ان کا اپنا وجود باقی نہ رہے اور تیسری چیز جو اپنے رنگہ قوام، بلکہ ذائقہ میں مختلف ہو، پیدا ہو اور وہی اکسیر ہے۔ اس طرز خیال اور طویل عقائد کے حامل طب قدیم کے احیاء کی تحریک کے وقت بھی موجود تھے۔ اور اب بھی موجود ہیں۔ ہمارے حکیم صاحب اسی اسکول کے ممبر ہیں اور اپنے مضامین، اور اپنے مولفات میں اس کی علمی اور علمی طور پر تبلیغ فرماتے ہیں۔

پاکٹ فارماکوپیا میں مولف نے طب جدید اور طب قدیم کے معالجات سے پورا پورا استفادہ کیا ہے۔ اس کے نسخوں کی

دبیر اور اچھا ہے۔ ہمیں امید ہے کہ اصحاب ذوق اس سانچے کی قدر کریں گے۔

دولت کی بارش کا پر فیومری نمبر تقطیع

نظامت ۴۶ صفحے، قیمت دو روپے۔
پتہ: مینیر صاحب رسالہ "دولت کی بارش" جگہ ضلع لاہور
رسالہ "دولت کی بارش" نے حال ہی میں اپنا ایک پر فیومری نمبر شائع کیا ہے۔ اس میں تیل سازی، خوشبو سازی، منجھن، کریمز، سنو وغیرہ اشیا متعلقہ کے نسخے، ان کے بنانے کی ترکیبیں، اور ان کے متعلق ضروری فنی معلومات جمع کی گئی ہیں۔ مجموعی حیثیت سے کارآمد چیز ہے۔ ضرور مندرجہ صاحب اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ قیمت دو روپے زیادہ ہے۔ (۱-۶)

پندرہ روزہ رسالہ "آج کل" جو مفید ادبی خدمات انجام دے رہا ہے، اس کا علم اکثر ارباب ذوق کو ہو گا۔ اس کے مضامین، ترتیب، لکھائی، چھپائی اور کاغذ سب معیاری بنتے ہیں۔ اس کا ادارہ اس کے سالناموں میں معمول سے زیادہ توجہ اور سرگرمی سے کام لیتا ہے۔ اس لیے اس کے سال نامے بھی اپنی نوعیت اور دل چسپی میں ممتاز ہوتے ہیں۔ یکم جون سنہ ۱۹۴۶ء کا سال نامہ جو اس وقت ہمارے پیش نظر ہے اسے اندر بہت سی ادبی، علمی، تاریخی، ڈرامائی اور فنانسوی دلچسپیاں رکھتا ہے۔ ان عنوانات پر اچھے لکھنے والوں کے مضامین آپ کو ہر سالنامہ میں ملیں گے۔ منظومات کا حصہ بھی شعرا کے تازہ کلام سے دلکش بنایا گیا ہے۔ جب معمول اس نمبر میں مفید اور معلومات افزا القادیر کا بھی اہتمام کیا گیا ہے۔ تقریباً پندرہ صفحہ تصویروں کے لیے وقف ہیں۔ لکھائی چھپائی ویدہ زیب ہے۔ کاغذ

آئندہ اشاعت کے چند متوقع مضامین:-

(۱) کیمیا کے جدید انکشافات
"ہارمونس"
ڈاکٹر رفعت حسین صدیقی - ایم۔ ایس۔ سی۔ پی۔
ایچ۔ ڈی۔ ڈی۔ فل (داکس فورڈ)

(۲) دنیا کی صحت کا چارٹر — ادارہ

(۳) میرے بچنے کی کوئی آس نہ بھتی —

(۴) شیشے کے معدے اور ہضم شدہ غذا — ڈاکٹر گوہند بہاری لال

(۵) کیا انسان کا وجود باقی نہ رہے گا — ڈاکٹر اور لینڈ، یارک

(۶) میری داستان سن لیجیے — چارلس۔ بی۔ رائٹ

(۷) آدم خور چیتا (سیروشکار) — ادارہ

(۸) سوال و جواب ایڈیٹر

سوال و جواب

بھڑوں کا زہر اور گٹھیا

سوال :- ابھی حال کی بات ہو انگریزی اخبار میں ایک واقعہ میری نظر سے گزرا کہ ایک شخص کو جسے گٹھیا کا عارضہ تھا ، آٹھ دس بھڑیں لپٹ گئیں اور اس کے سوجے ہوئے گٹھنوں میں خوب فیش زنی کی اور اپنے زہر کے انجکشنوں سے اسے ابھی بچا دیا۔ دس بارہ روز کے بعد جب سوجن میں کمی ہوئی شروع ہوئی تو دونوں گٹھنے بالکل اپنی اصل حالت پر آ گئے۔ ان میں گٹھیا کی سوجن بھی اب باقی نہ تھی۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ بھڑوں کے زہر میں کچھ ایسی خصوصیات ضرور موجود ہیں جن کی وجہ سے گٹھیا کے مریض صحت یاب ہو سکتے ہیں۔ اس سلسلہ میں آپ کی کیا رائے ہے؟

رامیشور داس ، جالندھر پنجاب

جواب :- انوس ہے کہ اس معاملے میں میں آپ کی تسفی نہیں کر سکتا، اس لیے کہ بھڑوں کے زہر کی معالجاتی افادیت سے میں ابھی تک ناواقف ہوں۔ اصل میں ہم زہروں سے علاج کے فائل نہیں ہیں کہ اس میں فائدہ کم اور نقصان زیادہ ہے۔ میں کہتا ہوں کہ انسان کے علاج کے لیے نباتات و حبثی بوٹیاں کیا کم ہیں جو سم اٹھیں چھوڑ کر کڑے کوڑوں کے زہروں پر تجربے کریں؟ اس کے علاوہ معاف کیجیے اس خبر میں مجھے اشتہار بازی کی سخت بو آ رہی ہے، ہو سکتا ہے کہ اس چیز سے گٹھیا کی کسی آنے والی دوا کے لیے ہمارے ذہنوں کو تیار کیا جا رہا ہو، تاکہ جس وقت وہ دوا مارکیٹ میں آئے تو اس کو فارموں میں بھڑوں کے زہر کا سیرم بھی موجود ہو اور ہمارے ذہن جو اس قسم کی خبریں پڑھ پڑھ کر پہلے ہی سے بہت کافی تیار ہو چکے تھے یہ دیکھتے ہی متاثر ہو جائیں اور اس کی جب و اثری کا پروپیگنڈا خود بھی کرنے لگیں۔

یہ سمجھ لیجیے کہ دنیا میں کوئی ایسی شے نہیں جس کے کچھ فائدہ اور کچھ نقصانات نہ ہوں، بھڑوں کے زہر کی بھی کچھ نہ کچھ افادیت حقیقت ہوگی۔ لیکن یہ خیال رہے کہ ان کے فائدوں اور نقصانات کا صحیح صحیح اندازہ لگانا اتنا آسان کام نہیں ہے جتنا سمجھ لیا گیا ہے۔ برسوں تجربات کے بعد بھی یقین کے ساتھ نہیں کہا جاسکتا کہ ہم نے فلاں فلاں دوا میں نقصانات

کے سارے امکانات ختم کر دیے ہیں۔ اس لیے کہ تمام انسانوں کے اندرونی تاثرات یکساں نہیں ہوتے۔ ایک چیز سے زید کو جسم پر جو اثرات مرتب ہو رہے ہیں عمر و کے جسم پر مرتب نہیں ہوتے۔ اس لیے دواؤں کے اثرات تحقیق ہو جانے کے بعد بھی مریض کی شخصیت کا گہرا مطالعہ نہایت ضروری ہے تاکہ جو دوا بھی استعمال کرائی جائے وہ موقع اور محل اور اس کی مزاجی کیفیت کے لحاظ سے بھی صحیح و مناسب ہوئی چلیے۔

میرا تو ڈھیسیر ہو چکا ہے۔

سوال ۱۔ میں بہت ممنون ہوں گا اگر میرا ایک سوال درج رسالہ فرما کر اس کا تسلی بخش جواب بھی عنایت فرما دیں گے۔ میرا پہلا سوال ہے اس لیے اس کا جواب ضرور دیکھیے گا میری عمر تقریباً ۴۳ سال ہے۔ او وزن ایک من دس سیر کے قریب ہو گا۔ میں ہمیشہ ہی سے کمزور رہتا ہوں۔ حالانکہ آپ کے رسالے کی ہدایت پر جو حفظان صحت سے متعلق آپ، سوال و جواب کے کالموں میں تحریر فرماتے ہیں، برابر عمل کرتا رہتا ہوں۔ یعنی غسل، سیر و تفریح، عجز و خضوع اور بیخ فکر سے دور رہنا گہرے گہرے سانس لینا، سبزیاں، دودھ، بالائی، پینر، تازہ پھل وغیرہ سب ہی کا استعمال کرتا ہوں لیکن طبیعت پھر بھی ٹھیک نہیں رہتی۔ عموماً سر میں درد، معمولی دماغی شکن اور بعض کی شکایت رہتی ہے۔ کبھی کبھی دوسرے پوتے روز اور کبھی کبھی روزانہ تڑپلا دودھ سے پھاگتا ہوں۔ آٹھویں دسویں دن سر میں سخت درد ہوتا ہے جس کی وجہ سے تے وغیرہ بھی ہوتی ہے۔ اور چار پانچ گھنٹے بستر پر لیٹے رہنے سے بھی فائدہ نہیں آتی۔ میں رات کو عموماً دس ساڑھے دس بجے سو جاتا ہوں اور صبح ساڑھے چار بجے اٹھنے کا عادی ہوں۔ اٹھتے ہی ایک یا پونا گلاس پانی پی کر درخ حاجت کے لیے چلا جاتا ہوں۔ اس کے بعد داتن (مسواک) وغیرہ کر کے تازہ ٹھنڈے پانی سے نہا کر حد کی عبادت و گمان دھیان میں لگ جاتا ہوں تقریباً ۱۳ گھنٹے یا تین گھنٹے متواتر بیٹھتا ہوں۔ عبادت سے فانی ہو کر گائے کا ڈیھ پاؤ گرم دودھ بطور ناشتہ پیتا ہوں، اور تقریباً ایک بجے دوپہر کو کھانا کھاتا ہوں۔ مجھے ہکوت بھی

میچ نہیں لگتی۔ پہلے قسم کا کھانا کھانے کے بعد بھی ڈکاریں آتی رہتی ہیں، پیشاب بھی زیادہ آتا ہے۔ پیشاب میں شکر وغیرہ کچھ نہیں آتی۔ اس کا قاعدہ تھان کرایا گیا ہے۔ شربت فولاؤ شربت اکیر، کشتہ فولاؤ وغیرہ اور کئی ویسی دانگرزی ادویہ بھی استعمال کر چکا ہوں۔ نہ زیادہ گرمی برداشت کر سکتا ہوں۔ نہ زیادہ سردی۔ اس وقت محض بہت سے کام لے رہا ہوں جو کام چل رہا ہے ورنہ میرا تو ڈھیر ہو چکا ہے۔

تعلی داکس، خریدار میرا اسکے شکار پور جواب :- میں نے آپ کے مفصل حال پر کافی غور کیا ہے آپ کی غذا تو تقریباً ٹھیک ہے لیکن دیگر کاموں سے متعلق جو آپ سے اذقات بندی کی ہے۔ مجھے اس میں توازن کی کمی نظر آتی ہے۔ اس کے علاوہ محتہ سے متعلق آپ کی جس کچھ ضرورت سے زیادہ تیز ہو گئی ہے جس کی وجہ سے آپ کا ذہن ہر وقت ہی ادھیڑ میں لٹکا رہتا ہے۔ یہ صورت حال چوں کہ جسم سے زیادہ نفس سے تعلق رکھتی ہے۔ اس لیے میرا مشورہ یہ ہے کہ غینہ و دیگر شکایات کی طرف سے قدرے بے فکر سے ہو جائیے۔ ویکو ہماری شخصیت کے مطابق آپ کے پنے کا فعل صحیح نہیں ہے اور غالباً اسی وجہ سے آنتوں کی حرکت دو غیر منظم ہو گئی ہے۔ صفرا کی تقسیم کے غیر متوازن ہونے کے سبب کبھی تو صفرا اعضا میں پھرتا رہتا ہے جس سے اس میں پائیا کبھی ایک دم اتنی بہتات سے آجاتا ہے جس سے درد سر اور تھک و خیرہ تک ذہن پہنچ جاتی جو فی الحال آپ حسب ذیل مشورہ پر عمل کیجیے۔ رام چاہے صحت ہوگی۔

(۱) اگر ہو سکے تو درمیان و گیان کے لیے ایک گھنٹہ سے زیادہ نہ بیٹھیے۔ لیکن اگر کسی وجہ سے آپ کے لیے یہ میزوری ہی ہو تو اس عبادتی نشست سے پہلے کم سے کم آدھ گھنٹہ تک تیز رفتاری سے کھلی ہوا میں بیدل تعویج کریں۔

(۲) ناشتہ میں صبح دودھ بند کر دیا جائے، اس کے بدلے سنگترہ، سیب وغیرہ پھلوں کا استعمال کیا جائے۔ دودھ رات کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔

(۳) غذا سے دس منٹ پہلے سوڈا یا کرب ایک ماشہ تھوڑے سے پانی میں گھول کر پی لیں اور رات کو سوتے وقت اسپینول مسلم ۹ ماشہ دودھ کے ساتھ پھاںک لیں۔

(۴) کھانا رات کو سوتے سے ساڑھے تین گھنٹے پہلے کھائے اور کم کھائیں۔ غذائیت رات کے دودھ سے پوری ہو جائیگی

۵۱۔ تریچلہ کا استعمال بالکل بند کر دیا جائے۔

نمبر ۳ میں بظاہر میں نے دعائیں تجویز کی ہیں لیکن جس طرح پر میں نے ان کے استعمال کی سفارش کی ہے وہ ان دعائی نسخوں سے بالکل مختلف ہے جو عام طور پر تجویز کیے جاتے ہیں۔ ان کا استعمال آپ کے لیے ناگزیر تھا۔ ورنہ اپنے جوابات میں تو میں جہاں تک ممکن ہوتا ہے دواؤں کے استعمال کی سفارش سے اجتناب ہی کرتا ہوں۔

بیدل ہوا خوری آپ کا صحیح علاج ہے، اگر آپ نے اتنی لمبی مہینک میں کسی کردی اور دوسری طرف ہوا خوری میں زیادہ دقت دی تو یقین ہے کہ یہ تمام شکایات بہت جلد رفع ہو جائیں گی۔

کچھ سمجھ میں نہیں آتا

سوال :- پانچ کا ہر دمحت موصول ہوا، واقعی ارزاں اور کارآمد ہے۔ اقبال حسین صاحب کو جس اصول کے تحت وہ سانس روکنے کے خلاف میں، سانس باہر روکنے بھی خلاف ہونا چاہیے۔ کیونکہ سانس کو باہر نکال کر روک دیے تو کارب ڈائی آکسائیڈ کو باہر نکلنے کا کچھ دیر تک موقع نہیں ملے گا اور اس آسان وہ خون کے ساتھ مل کر جسم میں دورہ کرے گا اور مہلک ثابت ہوگی۔ دوسرے الفاظ میں اس کا مطلب یہ ہوا کہ لوگ، آسنوں میں پھرنایا م (یعنی سانس کو کچھ اندر باہر کی طرف روکنا) مضر صحت ہو۔

اس پرچہ میں جو درزشیں دی ہوئی ہیں یقیناً و نہایت مفید ہیں۔ لیکن درزش ۷۔ ذرا سمجھ میں نہیں آتی اس درزش کو بغیر سانس روکنے کسی طرح کامیابی کے ساتھ کیا ہی نہیں جاسکتا۔ آپ کہتے ہیں "پیٹ کو جتنا اندر کی طرف کیا جاسکتا ہے"۔ یہ عمل سانس کو خارج کر کے کامیابی کے ساتھ کیا جاسکتا ہے اور پیٹ کے عضلات اچھی خاصی تحریک پیدا کی جاسکتی ہے وہ سانس کو اندر رکھتے یا بیٹھے ہوئے غیر ممکن ہے۔ میری اس بات پر تعجب یہ شاید میں ایک عرصہ سے لوگ آسنوں کی درزشیں کر رہا ہوں پھرنایا م، کے ساتھ کر رہا ہوں۔ لیکن مجھے بظاہر اس نقصان نہیں پہنچ رہا کہ کہیں ایسا تو نہیں ہے کہ سانس باہر روکنے سے جسم میں فاسد مادہ جمع ہو رہا ہو اور وہ ایک ہی آتش فشاں صورت اختیار کر لے۔ ہمدرد صحت

ارادہ ہے کہ ورزش میں سانس لینے کے مختلف طریقوں کو ایک جگہ جمع کر کے ان پر سیر حاصل بحث کروں تاکہ ہمدرد صحت کے قارئین اپنے لیے جس طریقے کو مفید پائیں اختیار کریں۔

(محمد اقبال حسین)

نیلے ہونٹ اور مسوڑھے

سوال ۱- اکثر سگریٹ نوشی کی زیادتی سے یا کسی اور وجہ کے ہمارے مسوڑھے اور ہونٹ نیلے پڑ جاتے ہیں جن سے نہ صرف دیکھنے والوں ہی کو نفرت ہوتی ہے بلکہ وہ شخص خود بھی اپنے مسوڑھوں سے نفرت کرنے لگتا ہے۔ آپ کوئی ایسی ترکیب یاد دلاتے ہیں جس سے کہ ہونٹوں اور مسوڑھوں پر دوبارہ سرخگی آجائے۔

میلے دانت

۲- میرے دانت پہلے غیر معمولی طور پر سفید اور چمکیلے تھے۔ لیکن پان کھانے سے میرے دانتوں کی وہ خوب صورتی اور چمکیلا پن جاتا رہا۔ اور اب جب کہ میں نے پان بھی کھانا چھوڑ دیا ہے اور جن بھی استعمال کرتا ہوں میرے دانتوں میں ڈانت نہیں پائی جاتی جو کبھی پہلے تھی۔ دانتوں اور مسوڑھوں میں اندر کی طرف چونا وغیرہ جم گیا جو کسی طرح چھوٹنے میں نہیں آتا۔ اس کے لیے آپ مجھے کوئی ایسا علاج بتائیے جس سے یہ جما ہوا چونا چھوٹ جائے اور میرے دانت بالکل صاف ہو جائیں

سید یوسف حسن میرٹھ نمبر ۱۱۱۱
جواب ۱- سگریٹ یا تنباکو نوشی نے جو اثرات آپ کے مسوڑھوں اور ہونٹوں پر چھوڑے ہیں میرے علم میں ان کے دور کرنے کی ایسی کوئی سبیل نہیں ہے کہ آپ ان کا شغل بھی جاری رکھیں اور ان سے پیدا ہونے والے اثرات بھی زائل ہوتے جائیں ہاں اگر آپ تنباکو نوشی کی عادت ترک کر دیں تو البتہ آپ کے ہونٹ اور مسوڑھے بھی صحت پر آجائیں گے اور دانت بھی۔ اس کا سہل ترین نسخہ یہ ہے کہ پہلے آپ اس عادت کو چھوڑیں اور اپنی غذا میں دودھ، سبز یوں کی پختی، کچھ میز کاربوں اور پھلوں کا استعمال زیادہ کر دیں۔ اور روزانہ علی الصبح کسی کھلے مقام پر ۲۰-۲۵ منٹ تک خوب گہرے گہرے سانس لیں۔ اگر پیدل ہوا خوری کر سکتے ہوں تو یہ اور بھی زیادہ مفید ہوگا۔ آپ بھیجئے کہ دو تین سال کے اندر اندر نہ صرف یہ کہ آپ کے مسوڑھے اور ہونٹوں کی یہ بدنامی و درد ہو جائیگی بلکہ دانت کا نیکل دوبارہ نکل آئے گا اور مسوڑھوں کا وہ گوشت جسے پان کا چونا کھا چکا ہو بدلا و پیدا

اس سلسلہ میں تفصیل سے لکھیے اور جو کچھ لکھیے حسب معمول دہلی کے ساتھ لکھیے تاکہ ہماری نقلی ہو سکے۔ جب آپ نے ہمیں بتا چکے ہیں تو ایسا جواب لکھیے کہ چہن آجائے اور ہماری شفقتی ہو جائے۔ اگر فی الواقع یہ مہربانی تو میں اسے بالکل چھوڑ دوں گا آپ کے پچھلے جواب میں اس کا یوں ہی سرسری سا ذکر ہے ضرورت ہو کہ اس پر تمام پہلوؤں سے روشنی ڈالی جائے۔

رام سرور شاہجہان پور نمبر ۹۱

جواب :- آپ کا یہ خیال بالکل صحیح ہے کہ ماہ مارچ سنہ ۴۶ کے پرچہ میں ورزش کے اس حالت میں کی جائے گی جب کہ سانس باہر ہو۔ میں بھی یہی سمجھتا ہوں اور اس ورزش کو کھتے وقت اس کا ذکر اس وجہ سے نہیں کیا کہ میں یہ سمجھ رہا تھا کہ اس بات کو تو ہر شخص جانتا ہوگا۔ لیکن یہ کہیں بھی نہیں لکھا گیا کہ سانس باہر نکال کر دیکھنا مضر صحت ہے یا یہ کہ اس طرح کاربن ڈائی آکسائیڈ جسم کے اندر رک کر جسم کو نقصان پہنچا سکتی ہے جناب نے خود ہی اپنی طرف سے فرض کر لیا ہے۔ میں نے تو سانس اندر لے کر دیکھنے کے سلسلہ میں لکھا تھا کہ اگر اس کی عادت ڈال لی گئی تو اس سے نقصان پہنچ سکتا ہے۔ لیکن سانس باہر روک لینے کے سلسلہ میں تو کہیں کچھ لکھا ہی نہیں خود سمجھ کر کہ جب ہوا ہی اندر نہ ہوگی تو جسم کا کوزا کرکٹ (کاربن ڈائی آکسائیڈ) کس کے کندھوں پر سوار ہو کر جسم میں پھرے گا۔ اصل میں سانس کا مسئلہ کچھ اختلافی سا ہو کر رہ گیا ہے۔ اس معاملہ میں میرا اپنا یہ خیال ہے کہ ۵، ۷، ۱۰ سیکنڈ اندر سانس روک لینے میں کوئی مضائقہ نہیں بلکہ کچھ فائدہ ہی ہے۔ وہ یہ کہ اس دوران میں اندر رکی ہوئی ہوا اندر دھن جسم سے اچھی طرح کوڑا کرکٹ سمیٹ کر باہر سے آئے گی البتہ میں اس سے زیادہ دیر تک اندر سانس روکنے میں فائدے کے بجائے نقصان دیکھتا ہوں۔ لیکن اگر آپ کو دیر تک سانس روک لینے ہی میں فائدہ نظر آتا ہو تو آپ کو اختیار ہے آپ کر سکتے ہیں۔ میرے لیے اس خیال کی تائید جسم انسانی کے متعلق جو کچھ میرے علم ہے اس کی روشنی میں تو بہت مشکل ہے۔ باہر سانس روکنے کے بارے میں میں قدرے فراخ دل ہوں۔ میرے نزدیک اگر پندرہ بیس سیکنڈ تک کوئی شخص باہر سانس روک سکتا ہے تو اس سے اس کی آنتوں اور نظام ہضم پر بہت اچھا اثر پڑے گا۔ ورزش کے اپٹ اور آنتوں کی تکلیف کے لیے غایت درجہ مفید ثابت ہوئی ہے۔ میرا

ہو جائے گا۔ یہ سمجھ لیجیے کہ اس صورت حال کا علاج کسی دوا کے ذریعہ نہیں ہو سکتا۔ خواہ آپ تمام دنیا کے طبیوں و ڈاکٹروں کو ایک جامع کر کے کتنا ہی زور لگائیں، اور یہ بھی سمجھ لیجیے کہ اس کے نتائج اتنی ہی مدت میں ظاہر ہوں گے جتنی میں نے مقرر کر دی ہے، اس سے جلدی نہیں۔

مجھے دق ہو چکی ہے۔

سوال :- مجھے دق کی بیماری ہو چکی ہے، اب میں کسی حد تک صحت یاب نہ ہو چکا ہوں۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ مجھے کچھ ایسا غذائی پروگرام لکھیے جو مجھ جیسے مریض کے لیے مناسب ترین ہو۔ میں ابھی کافی دبا بھی ہوں اور چڑچڑاہی۔

سر دار کربال سنگھ ۶۷۔ فیروز پور

جواب :- دق کے مریض کو اگر یہ یقین دلادیا جائے کہ اس مرض میں بھی ایک شخص بالکل اسی طرح صحت یاب ہو سکتا ہے جس طرح سعادتی بخارا دار دیگر امراض میں تو مجھے اس بات کا کامل یقین ہے کہ اس مرض کی تعداد اموات بڑی حد تک کم ہو جائے گی۔ اس مرض میں ایک شخص کو بلا تک دھوت کے قریب لے جانے والی چیز وہ حرف جو جو بارے ڈاکٹر صاحبان لے اس مرض کے سلسلے میں پھیلا دیا ہے۔ در نہ تب دق کا وہ مریض بھی یقینی طور پر صحت یاب ہو سکتا ہے جس کے پھیپھڑے میں اچھا خاصہ زخم آگیا ہو۔ آپ کو میں غذائی پروگرام تو بتاؤں گا ہی کہ اس مرض کا علاج ہی مجموعہ متنوازن غذا سے ہو سکتا ہے، لیکن اس سے پہلے میں چاہتا ہوں کہ اس مرض کی طرف سے آپ کے دل میں جو خوف بیٹھا ہوا ہے اسے کسی طرح نکال دوں۔ دن کے ہسپتالوں اور سینئر ڈاکٹروں میں جن اصولوں پر علاج کیا جاتا ہے اول تو ایک غریب آدمی اپنے طور پر چاہے تو اس غریب کے دسترس سے ہی باہر ہیں اور اگر حکومت کے خرچ پر چاہے تب بھی وہ سہولت اور

نرسنگ میسر نہیں آتی جو ایک پرائیویٹ مریض کو حاصل ہوتی ہو۔ اس کے علاوہ عام طور پر غذائی پروگرام میں انڈے اور مکھن کو کافی اہمیت دی جاتی ہے، حالانکہ اگر کسی مریض کو یہ دونوں چیزیں بالکل نہ بھی ملیں تب بھی کوئی فرق نہیں پڑے گا۔ ہر سال تھوڑے بڑے مریضوں کے لیے ان غذاؤں کا استعمال نہایت ضروری جو میں نے استعمال سے خون میں حلویت رہا ہے اور تیزابیت کم، اور اس کے ذریعہ کلیسم، پوٹاشیا اور سوڈیم زیادہ جسم میں پہنچے۔ اس سے یہ فائدہ ہو گا کہ خون میں پھیپھڑے کی خراب

دستک نہ بافتوں کو درست کرنے اور خراب شدہ حصہ کو چارٹ طرف سے لغو کر کے صحیح و تن درست پھیپھڑے سے علیحدہ کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جائے گی۔ اگر کسی کے خون میں یہ صفت پیدا ہو گئی ہے تو اس کا صحت یاب ہونا یقینی ہے اور اگر اس نے اپنی غذا میں اس اصول کو پیش نظر رکھا تو اس کے پھیپھڑے یا جسم کے دوسرے حصوں میں دق کے جراثیم کو پرورش پانے کا سرے سے موقع ہی نہیں ملے گا۔ ایسی غذا میں جو خون میں خلوت پیدا کرنے والی ہیں ایسی نہیں ہیں جو ایک اوسط درجے کی آمدنی رکھنے والے شخص کی قوت خرید سے باہر ہوں۔ ان میں دودھ کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ اس کے بعد ترکاریوں کی بخنی کا نمبر ہے۔ گاجر، مولی، بٹلنم، یا کنگ ساگ، ٹماٹر اور آکڑوں کی پھیلین وغیرہ وغیرہ کو میں تیس منٹ خوب اُبال کر ان کا پانی حاصل کر لیا جائے۔ اسے میں ترکاریوں کی بخنی کہتا ہوں۔ اسے نمک ڈال کر ذائقہ دار بنایا جاسکتا ہے اس کا استعمال بھی خون میں تیزابیت کو کم کرتا ہے۔ گوشت کی بخنی بھی استعمال کی جاسکتی ہے لیکن کم۔ روٹی میں پورے گیہوں کا پسا ہوا استعمال کیا جائے اور ہمیشہ کم کھائی جاوے۔ رس دار پھلوں کا حتنا استعمال کیا جائے کہ ہے۔ گاجروں، سلاد اور ٹماٹر کا کچا کھانا بھی آپ کے لیے مفید رہے گا۔

علی الصباح پیدل ہوا خوری اور کھلی ہوا میں گہرے گہرے سانس لینا آپ کے لیے نہایت ضروری ہے، غذا کے ساتھ اس کا بھی اتنا ہی اہتمام کیجیے کہ پھیپھڑے کی اصل غذا ہوا ہے۔ اگر یہ نہ ملے گی تو کچھ بھی نہ ہوگا۔ اس پروگرام پر آپ سے عمل کر لیا تو آپ دیکھیں گے کہ آپ کا وزن بہت جلد بڑھ جائے گا اور مزاجی کیفیت بھی ٹھیک ہو جائے گی۔ اس قسم کی طبی بیماری میں عام طور پر مزاجی کیفیت خراب ہو جاتی ہے۔ جیسے جیسے آپ کی جسمانی دواغی کمزوری رفع ہوتی جائے گی آپ کا چہرہ چڑاؤں بھی جاتا رہے گا۔ دودھ اگر میسر آ سکے تو خاص استعمال کیا جائے اور تمام دن میں سیر پھر تو فرور بیا جائے۔

فوراً نیند آجاتی ہے

سوال :- (۱) میری صحت بہت اچھی ہے، ہر روز بلاناغہ صبح پانچ بجے سیر کے لیے جاتا ہوں، اوسطاً ۶ میل کا سفر ہو جاتا ہے لیکن رات کو کھانا کھانے کے بعد جب کتاب لے کر بیٹھا ہوں تو فوراً نیند آجاتی ہے۔ اس کی کیا وجہ ہے؟ ذرا تفصیل کے ساتھ

جواب دیجیے۔ کتنے بادام اور کتنی منقہ

(۲) مارچ سنہ ۴۶ء کے پرچم میں حافظہ و مینائی کے لیے جو نسخہ لکھا ہے یعنی اول اول چار بادام کی گریاں اور چار دانہ منقہ کے اسی طرح آٹھ دس روز میں آٹھ باداموں تک کھانے لگیے۔ اس سلسلہ میں آپ مجھے یہ بتائیے کہ کیا بادام کی گری کا چھلکا اُترا ہوا ہو؟ دوسرے اگر میں پہلے ہی روز آٹھ دس دانہ منقہ کے کھانا شروع کر دوں اور رفتہ رفتہ تعداد بڑھاؤں تو کوئی حرج ہے، یعنی میں اگر بیس بیس بادام و منقہ ایک دم کھانا چاہوں تو کھا سکتا ہوں؟ دونوں کے جواب سے آگاہ کیجیے۔

منیر خستہ نمبر ۵۳۳، راویپنڈی

جواب ۱۔ میں سمجھتا ہوں کہ دہم کا علاج ہم طبیہوں کے دائرہ عمل میں تو آتا نہیں، اس سلسلے میں دماغی و نفسیاتی علاج کے ماہروں سے رجوع کیا جائے تو زیادہ مناسب ہو گا۔ حضرت! اللہ تعالیٰ نے دن کام و محنت کرنے کے لیے بنایا ہے کہ انسان اس میں اپنی معاش و دیگر ضروریات زندگی سے متعلق کام کاج کرے اور رات سونے کے لیے بنائی ہے۔ اگر آپ کو رات کے وقت نیند آتی ہے تو اس میں حرج کون سا ہے جب نیند ملے فوراً سو جایا کیجیے۔ لوگ ہم سے رات کو نیند نہ آنے کی شکایت کرتے ہیں اور اس کے لیے ہزاروں روپے کی رقم تک حشر و حشر کرنے کو تیار ہوتے ہیں اور آپ ہیں کہ رات کو نیند آنے کی شکایت کر رہے ہیں۔ خدا! اس دہم کو اپنے ذہن سے نکالیے اور رات کو نیند آنے پر فوراً سو جائیے کہ یہ صحت کی علامت ہے۔ جلدی سوئیے اور صبح سویرے اٹھیے۔ آخر اس پر آپ کیوں متنبہ عمل کرتے؟ اگر ایسا ہی آپ کو مطالعہ کا شوق ہے تو نہ گھٹنے نیند لیجیے بلکہ صبح اٹھ کر مطالعہ میں مصروف ہو جائیے، نہایت اچھا وقت ہے۔ اس وقت جو کچھ آپ پڑھیں گے آپ کو حافظہ کا ریکارڈ کبھی بھی اسے سنبھال کر رکھ لے گا اور وقت پر آپ کے کام بھی آئے گا۔

(۲) آپ کے دوسرے سوال جزدہی کچھ عجیب ہے بادام کی گری کا چھلکا نہیں اُترا جائے گا اور نہ انھیں پانی میں جھگو یا جائے گا۔ اگر ایسا کرنا ضروری ہوتا تو میں اپنے جواب میں اسی طرح بتاتا۔ اور یہ بات بھی آپ نے خوب پوچھی کہ اگر چار باداموں کے بجائے آٹھ یا دس بیک وقت کھانا چاہیں تو کھا سکتے ہیں؟ اس سبب آپ میں کے متعلق دریافت کر رہے

ہیں۔ میں کہتا ہوں کہ اگر ایک شخص بہ یک وقت ۵۰ یا ۴۰ بادام کی گریاں کھانا چاہے تو کھا سکتا ہے، بیان اس پر تو کوئی بحث ہی نہیں۔ میں نے جس طرح اور جس طریق پر بادام و منقہ کھانے کو بتایا ہے اس میں آپ کو کیا دقت محسوس ہوتی ہے؟ کیا آپ کے خیال میں میں نے کچھ تکلف سے کام لیا ہے؟ میرے نسخہ میں اگر آپ اس تدبیر پر عمل کریں گے جس میں نے مقرر کی ہے تو آپ کو بہت زیادہ فائدہ ہو گا۔ دیسے آپ کا جی اگر بہت سارے بادام کھانے کو چاہتا ہے تو کھائیے۔ میں نے تو آپ کو روکا تو بیکر ہر دہم سے نزدیک باداموں اور منقہ کا استعمال جس طریق پر آپ کے دماغ، حافظہ اور مینائی کے لیے مفید ہو سکتا تھا، میں نے بتا دیا۔ آپ کے سوال کا جواب دینے میں تاخیر ہوئی ہے۔ اصل میں بہت سے لوگوں کی طرف سے ہمارے پاس اسی قسم کے استفسارات آتے ہیں اور جب ان کا جواب نہیں دیتے تو ان کی طرف سے یاد دہانی کے خطوط کا اتنا تہدید جانا ہوتا ہے کہ خود غور فرمائیے کہ اگر ہر دہم صحت میں ہم مخصوص یا ذاتی نوعیتوں کے سوالات کے جوابات دینے لگ جائیں تو دوسرے لوگوں کو ان سے کیا دلچسپی ہوگی کہ وہ انھیں پڑھیں جس میں تو یہ چاہیے کہ ہم محض ایسے سوالات کا جواب رسالے میں دیں جن سے سب لوگوں کو فائدہ پہنچے۔ ہمارے ناظرین سوال کرتے وقت ہماری ان دقتوں کو محسوس کریں گے تو یہ سلسلہ خود بخود حل ہو جائیگا۔

رضاء راون پر بدنام داغ

سوال ۱۔ میرے چہرے پر تقریباً چار سال سے برابر مہاسہ نکل رہے ہیں بہت دلائی صابن اور قیمتی سہوا استعمال کیے لیکن نتیجہ صفر ہوا۔ یہاں تک کہ اب ان مہاسوں کی بدولت رضاء راون پر بدنامی گہرے گہرے بدنام داغ ہو گئے ہیں۔ کیا آپ کو کوئی ایسی دوا یا تدبیر بتا سکتے ہیں جو ان مہاسوں کی پیدائش کو مستقل روک دے۔ غنایت ہوگی۔

محمد ظفر دانا پور ۱۳۹۴

جواب ۱۔ اصل میں صابون اور کریمیں مہاسوں کا علاج ہیں ہی نہیں کہ ان کے استعمال کرنے سے آپ کو آرام ہو جانا۔ ان سے زیادہ سے زیادہ جو فائدہ پہنچ سکتا ہے وہ بس اسی قدر ہو سکتا ہے کہ وہ چہرے کو ذرا صاف کر دیں، اور مہاسوں کو نرم کر دیں، لیکن جہاں سے چہرے پر کہیں باہر سے اگر تو لگ نہیں جاتے جو یہ صابون اور کریمیں انھیں دھو کر صاف کر دیں۔

یہ نوجہم میں سے بھوٹتے ہیں۔ ان کے مہل سبب کو دور کیا جائے تو یہ چہرہ پر نکلتا بند ہو جائیں گے

بات یہ ہے کہ مہاسوں کے متعلق ابھی تک صحیح صحیح نہیں معلوم ہو سکا ہے کہ اندرون جلد کس قسم کے تغیرات واقع ہوتے ہیں جن کی وجہ سے جاسے پیدا ہوتے ہیں، دیئے ہم یہ بات تو یقین کے ساتھ کہہ سکتے ہیں کہ جہاں سے ان ہی لوگوں کو بہت ہوتے ہیں جن کے نون کا کیمیائی توازن صحیح نہیں ہوتا اور وہ نہیں اور ہضم کی شکایت میں عام طور پر مبتلا رہتے ہیں۔ عورتوں میں عموماً انہیں کی خرابیاں مہاسوں کا سبب ہوتی ہیں۔ اس لیے اس کا صحیح علاج تو یہی ہے کہ پہلے ان خرابیوں کو دور کرنے کی کوشش کی جائے، اس دوران میں آپ چہرے کی مددائی کو دور کرنے کے لیے چاہیں تو اسٹشن، کریم، سنہ اور ایسے صابون استعمال کر سکتے ہیں جس کے استعمال سے جہاں سے جاسے رہتے ہیں خون کے کیمیائی توازن کو قائم رکھے۔ کے لیے دوائی علاج میں سانی کا استعمال دودھ کے ساتھ نہایت مناسب رہے گا۔ اور غذائیں سبزلیوں، ترکاریوں اور پھلوں کا کثرت سے استعمال نہایت ضروری ہے۔ چھاپو یا دی کی لسی بھی اس کے لیے مفید ہے۔ اس طرح اگر غذا اچھی کر لی گئی تو آپ دیکھیں گے کہ دو تین ماہ کے اندر آپ کا چہرہ مہاسوں سے پاک ہو جائے گا۔ عورتوں کے لیے جی ہی علاج مناسب ہو، لیکن اگر ان کے ایام میں بھی خرابی موجود ہے تو اس کے سلسلہ میں باقاعدہ طبیعہ رجوع کرنا چاہیے۔

شادی کس عمر میں کی جائے؟

سوال ۱۱۱۔ مرد و عورت کی شادی کس عمر میں ہونی چاہئے طب صحیح ہے، اور اگر اس مقرر کردہ عمر میں شادی کا بندوبست نہ ہو سکے تو کیا اس سے اعضا تناسل یا جسمانی صحت پر کچھ مضر اثرات پڑنے کا خدشہ تو نہیں رہے گا؟

۱۲۔ میرا ایک دوست جس کی عمر ۲۳-۲۴ سال کی ہوگا ابھی تک غیر شادی شدہ ہے، سیر و تفریح اور ورزش کا عادی ہے اور تقریباً ایک سال سے لاہور میں کتابت (خوش نویسی کا کام) کر رہا ہے۔ جب سے یہ کام شروع کیا ہے اس کے بال سفید ہو رہے ہیں اور کتابت سے دماغ کو اچھی خاصی کوفت و پریشانی لاحق رہتی ہے۔ اس کی کیا وجہ ہے؟ کیا فن کتابت بلحاظ صحت مضر تو نہیں ہے؟ ایسی ہدایات بھی دیجیے جن پر عمل پیرا ہو کر کتابت

پیشہ اصحاب اپنی صحت قائم رکھ سکیں۔

خزیدار نمبر ۱۱۱ لاہور

جواب ۱۔ (۱) عام طور پر عورت و مرد کے جسمانی نشوونما مکمل ہونے تک سال تک مانی گئی ہے۔ اگر اس دوران میں ان کی شادی ہو جاتی ہے تو بالکل صحیح ہے، لیکن اس کے لیے ہم کوئی ایسا لگا بندھا قانون نہیں بناسکتے جو تمام انسانوں کے لیے یکساں طور پر مناسب ہو۔ اٹھارہ سال کی عمر میں بھی شادی کی جاسکتی ہے اور اس سے مرد یا عورت کو کسی قسم کا کوئی نقصان نہیں پہنچے گا۔ ۲۵ سال کے بعد دور انحطاط شروع ہو جاتا ہے اس کے بعد شادی میں عینی دیر کی جائے گی اتنا ہی نقصان کا احتمال ہے۔ مہل میں جو عضو جس کام کے لیے جو اس سے کام لینا منشاء قدرت کے عین موافق ہے۔ اب اگر اسے خواہ مخواہ معطل رکھا جائے تو اس سے جو نقصانات اس عضو کو پہنچ سکتے ہیں وہ تو بہر حال پہنچ کر رہیں گے۔ اسی طرح اگر اعضائے جسم سے ان کی قوتوں سے بہت زیادہ کام لیا جائے تب بھی انہیں نقصان پہنچے گا اور وہ جلد ناکارہ ہو جائیں گے۔ لیکن یہ خیال رہے کہ اگر عمر طبیعی کو پہنچنے کے بعد کچھ ناگزیر حالات کی بنا پر ۵-۶ سال تک شادی کا بندوبست نہ ہو سکے تو ایک نئی راستہ و صحیح تجربہ آدمی کو اس متعلق سے جو نقصان پہنچ جاتا ہے اس کی ملاتی خود بخود ہو جا کر قتی ہے بشرطیکہ وہ شخص اپنے افعال و اعمال میں اعتدال کو ملحوظ رکھے۔

۲۔ کتابت کے پیشہ سے بال سفید ہونے کا براہ راست تو کوئی تعلق نہیں معلوم ہوتا۔ ایک ایسا شخص روزانہ ورزش و سیر و تفریح کا بھی عادی ہو اور ان میں ایک دو گھنٹہ جسمانی و دماغی تفریح پر بھی صرف کرتا ہے تو بظاہر ہمیشہ کتابت سے اسے کوئی نقصان نہیں پہنچتا چاہیے۔ آپ کے دوست کو اگر اس کام سے دماغی کوفت پریشانی لاحق ہو رہی ہے تو انہیں چاہیے کہ ان اسباب کی تلاش کر جس جن کی بنا پر ان کے اندر کتابت کے خلاف ایک قسم کی نفسیاتی بغاوت پیدا ہو رہی ہے اور اگر ان اسباب کو دور نہیں کیا جاسکتا تو پھر کوئی دوسرا پیشہ اختیار کر لیں جو اس سے زیادہ طبیعت کے موافق ہو،

کتابت پیشہ لوگوں کے لیے صبح کی ہوا خوری، دودھ سبزلیوں اور پھلوں کا استعمال نہایت ضروری ہے۔ ورنہ سخت قسم کے قبض و دوران سر کے عوارض میں ان کے مبتلا رہنے کا امکان ہے۔ پیشہ کتابت ہی کے لیے نہیں بلکہ یہ پروگرام

کے نہیں کر سکتے۔

(۱) آنت اتر آنے کے متعدد اسباب ہو سکتے ہیں۔ پہلے میں آپ کو بتاؤں کہ آنت فوطے میں اترتی کس طرح ہے کچھ دانہ دانہ اور پیڑ کا مقام انضال میں ایک قدرتی سوراخ ہوتا ہے جس کے راستے فوطوں میں گلیاں اور ان سے متعلق ڈندیاں اترتی ہیں۔ بعض اور ریا حوں وغیرہ کے متواتر دواؤں سے جب یہ سوراخ کشادہ ہو جاتا ہے تو آنت کا کچھ حصہ بھی فوطوں کی پتلی میں اترنے لگتا ہے۔ بعض مرتبہ انٹی سیدمی دوزشیں کرنے میں بھی کچھ ایسے جھکے لگتے ہیں کہ ان سے بھی آنت ان سوراخوں کے ذریعہ اترنے لگتی ہے۔ اس کا مؤثر علاج طب یونانی یا دیگر ایسے طریقہ ہائے علاج میں نہیں ہے جو محض دوا میں کھسا کر اس صورت حال کا علاج کرنا چاہتے ہیں۔ اس وقت تک اس مرض کا علاج بس اپریشن ہی ہے۔ اس کشادہ سوراخ کو ٹانگوں ہی کے ذریعہ تنگ کیا جاسکتا ہے۔ دواؤں کے ذریعہ اس کا تنگ دھونڈنا کرنا محال ہے۔ البتہ فیض کو رفع کرنے والی اور ہضم کی اصلاح کرنے والی تدبیر دواؤں کے ذریعہ آنت کے بار بار اترنے کو کم ضرور کیا جاسکتا ہے۔

(۲) ہسٹیریا یا اختناق الرحم کے بھی بہت سے وجوہ ہیں اور اس مختصر سے جواب میں اس کے تمام اسباب پر بحث کرنا تقریباً ناممکن ہے۔ بس مختصر آتنا سمجھ لیجیے کہ عورت پر شہوت نفسانی کا غلبہ اور اس کا فروغ نہ ہونا، جوانی میں مناسب وقت پر شادی کا نہ ہونا، ایام حیض میں خرابیوں کا ہونا، جذبات کو بھڑکانے والے ناوولوں اور داستانوں کا مطالعہ کرنا، یہ تمام اس مرض کے اسباب ہیں اور صحیح علاج کے ذریعہ ان اسباب کا تدارک ہی اس مرض کا تدارک ہے۔ کبھی آئندہ اشاعت میں اس مرض پر ایک مستقل مضمون شائع کیا جائے گا جس میں اس کے اسباب و صحیح طریقہ علاج پر سیر حاصل بحث کی جائے گی۔

جامع الصنعت

صنعت و حرفت کی بہترین تالیف پروفیسر گھر کی ہر ضرورت اس کے ذریعے سے پوری کی جاسکتی ہے۔ معمولی سرمایہ سے بڑی سے بڑی تجارت کی جاسکتی ہے۔ آپ اپنے لیے آج ہی منگائیے۔ قیمت صرف ایک روپیہ علاوہ محصول مکتبہ ستر کریا، کوچہ کا شعلہ می دہلی

تو ہر شخص کے لیے ضروری ہے جسے ایک جگہ بیٹھ کر اپنی معاش کے لیے کام کرنا پڑتا ہے۔ اگر کچھ قدرتی سی درزش بھی کر لی جائے، اور محنت ہو اس کا ہاتھ پیر بھی ہلائے جائیں تو اس سے آنتوں اور پیٹ پر بہت اچھا اثر پڑے گا۔

آپ سے دُوسوال

سوال :- تقریباً چھ ماہ سے 'رسالہ ہمدرد صحت' کا مطالعہ کر رہا ہوں۔ حقیقت میں نہایت کامیاب رسالہ ہے اور اس کے ذریعہ انسانیت کی ایک بہت بڑی خدمت انجام دی جا رہی ہے۔ یہی اپنی جگہ ایک انتہا ہے کہ آپ کا رسالہ بازاری ہشتبار بازاری سے بالکل پاک ہے۔ کیا ہی اچھا ہو کہ اس کا ایک دقیق طبی چٹکوں کی اشاعت میں وقف کر دیا جائے، تاکہ اس کی مدد سے سمجھنی تکالیف دور کر دی جائیں کریں۔ آپ کی خدمت میں دُوسوال ارسال کر رہا ہوں۔ ان کا جواب ہمدرد صحت کے کالموں میں دے کر سمون فرمائیے۔

(۱) فوطے میں آنت اتر آنے کے کیا اسباب ہیں، طب کی رو سے اس کا کیا علاج ہے۔ عام طور پر ڈاکٹروں کی رائے تو اپریشن کے حق میں ہوتی ہے۔ اگر اپریشن نہ کرایا جائے تو کیا نقصان پیدا ہو سکتے ہیں!

(۲) ہسٹیریا یعنی اختناق الرحم کے کیا اسباب ہیں اسے کس طرح روکا جاسکتا ہے؟

نمبر نمبر چارویں اپنی، اجمیر

جواب :- آپ کی ہمدرد دوازی کا شکریہ۔ ہر چند ہم ایک بہت بڑے دوا خانے کا کاروبار چلا رہے ہیں۔ لیکن اس رسالے کی معرفت ہماری ہر کوشش رہتی ہے کہ لوگ زیادہ سے زیادہ صحت کے اصولوں سے واقف ہوں۔ صحیح و متوازن غذا کا استعمال سکیمیر اور رہنے بہنے کے صحیح اصولوں پر عمل کریں تاکہ ان کے بیمار پڑنے کے امکانات کم سے کم ہوتے جائیں۔ پہلے تو ہم نے اس رسالے میں بے شائبہ طبی چٹکے شائع کیے ہیں، لیکن جب ہم نے انہیں قیام صحت کے لیے کچھ زیادہ مفید نہیں پایا، تو ان کی اشاعت بند کر دی۔ اگر آپ ہمارے سوال و جواب کے کالموں کا باقاعدہ مطالعہ کرتے رہیں تو آپ کو بیسیوں ایسی چیزیں معلوم ہو جائیں گی جن کی مدد سے آپ نہ صرف معمولی تکالیف دور کر سکیں گے بلکہ اکثر ایسے امراض کا علاوہ بھی آپ کو معلوم ہو جائے گا جن سے چھٹکارے کا تصور بھی آپ بغیر طبیب

دماغ میں طبی روشنی پیدا کرنیوالی کتابیں

پروفیسر فضل الرحمن صاحب کے نام نامی سے شاید ہی کوئی اردو دماغی طبیب ناواقف ہوگا۔ آپ ہندستان کے ان چند گنتی کے فاضل طبیوں میں سے ہیں جنکی فنی اور مبالغہ فانی قابلیت مسلم ہے۔ آپکی طبی تاریخات اور تصنیفات کو یہ درجہ حاصل ہے کہ وہ ملک کی تمام قابل ذکر طبی درسگاہوں کے مصائب میں شامل ہیں۔ سید الملک حکیم جیل حاضرمرحوم نے جو طبی تحقیقاتی کمیٹی بنائی تھی اس کے منجملہ ممبروں کے ایک پروفیسر فضل الرحمن صاحب بھی تھے ملک کی تمام طبی اور اکثر علمی رسائل نے حکیم صاحب کے طبی لٹریچر کی پُر زور انعامیں ستائش کی جو۔ پروفیسر صاحب موصوفت کی ایک خصوصیت یہی ہو کہ وہ جس موضوع پر ظلم اٹھاتے ہیں اس پر تحقیق و تدقیق کا حق ادا کر دیتے ہیں۔ آج کوئی قابل ذکر طبی کتب خانہ پروفیسر فضل الرحمن صاحب سابق پروفیسر طبی کالج دہلی دماغی طبیب صدر نظامیہ شفا خانہ سرکار عالی و پروفیسر نظامیہ طبی کالج حیدرآباد دکن کی کتابوں سے خالی نہیں ہے۔ چند ہی جوامع ریڈیو کی مہرست درج ذیل ہے ان میں سے جس کتاب کی آپ کو ضرورت ہو شوق سے طلب کر سکتے ہیں۔ کتابوں کی قیمتیں اس نرالی کے زمانہ میں کم سے کم ہیں۔ پھر بھی جو عدد دست صحاب میں چلے گئے کتابیں کثرت خریدنا نہیں گئے ان کو رقم ۱۲ فی صدی کی رعایت کی جائیگی۔ تاجران کتب کے ساتھ مناسب رعایت کی جائے گی۔

”مینجر“

لکھتے۔ یہ کتاب ایک طبی کمال اور دماغی دانوں کا کام دیگی۔ قیمت ایک روپیہ چار آنے۔

جرمنی کا جدید علاج یا جرمنی بارہ اکسیر یعنی جرمن ڈاکٹر شوٹز لکھتے ۱۲ اکسیر دماغی علاج پر ایک مکمل کتاب۔ باجوا ڈاکٹر لوبز برگ اور ڈاکٹر وڈی اور ڈاکٹر کیری کی مشہور اور مقبول عام کتابوں سے منتخب کر کے لکھی گئی ہے۔ قیمت دو روپے۔

کتاب الکیمیاء جس میں جدید کیمسٹری کے ہولے تجربے اور عمل نہایت وضاحت سے بیان کیے گئے ہیں طبی کالج کا کورس پڑھ اور اس نے اس کی بھی پانچ سو جلدیں خریدی ہیں۔ چند جلدیں باقی رہ گئی ہیں۔ قیمت دو روپے۔

دماغی کے مشہور طبیوں کا مطب جن میں منیفیڈ چکے، کم اجرا کو نئے نہایت سستے اور صدمہ سال کے اکسیر لٹراڈ اور جبرئیل ہیر ہیرف نے جن کیے گئے ہیں۔ قیمت آٹھ آنے۔

استعار الہول قارورہ کے جدید ڈاکٹری امتحان مفصل کتاب قیمت ایک روپیہ آٹھ آنے رسالہ زیر جلد چکا ری۔ قیمت ایک روپیہ۔

جو یونیورسٹی کی بہترین کتاب قیمت دو روپے۔ اصطلاحات ادویہ قیمت تین روپے۔

حل روکتا آٹھ آنے

رسالہ قارورہ جدید مختصر آٹھ آنے

امتحان ہمارا چھو آنے

جلد کتابیں پتہ ذیل سے جلد طلب فرمائیے ایسا نہ ہو کہ تم پر ہوا

تشخیص امراض قلبیہ۔ قلب اور ریہ کے امراض کی تشخیص انکی مخصوص علامات کے ذریعہ نہایت سہل کر دی گئی جو سلسلہ الصد نیز دیگر جدید تشخیص نہایت تشریح اور سبب کے ساتھ بیان کیے گئے ہیں تقریباً چار سو علامتوں کی تصویروں سے تشخیص امراض قلبیہ کو نہایت سہل کر دیا گیا ہو۔ قیمت فی جلد دو روپے۔

عجرات خاندان سید الملک عالی جناب سید الملک مرحوم کے حیدر احمد شریف المحکم حکیم شریف خاں مرحوم کی اس بیاض کا منتخب مجموعہ جس میں صاحب سید الملک مرحوم کے خاندان کے دست اطمینان کے عجرات اور اس عظیم نشان طبی خاندان کے ممتاز مخصوص ہول علاج درج ہیں۔ قیمت تین روپے۔

علاج بالمفروضات یعنی مجرب اور سستے چکے ڈاکٹروں طبیوں اور عطا دلوں اور تمام ان کچھ دارحضرات کے یہ یکتا بلکھی گئی ہے اس میں سرسے نیکی میزیک کی تمام بیماریوں کے علاج صرف مزو یعنی ایک ایک دوا سے جملائے گئے ہیں اور صرف دو نئے درج کیے گئے ہیں جو نہایت مجرب ہیں اور خصوصاً وہ نئے جو صاحب سید الملک مرحوم کے خاندان میں سینکڑوں سال سے چکلوں کے طور پر استعمال کیے جا رہے ہیں اور لاکھوں غریبوں اور نادار لوگوں کا علاج اس سے ہو رہا ہے طبیوں کے لیے اس کتاب سے سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ وہ انہی مطب میں ان سستی اور مجرب دواؤں کو دیکھ کر غریبوں کو مفت تقیر کر کے مطب میں مریضوں کی بھر پور لگا سکتے ہیں اور دیہات کے طبیب اور سمجھدار لوگ ان دواؤں سے جو اکثر دیہات میں ملتی ہیں لوگوں کا علاج کر کے ان کو تکلیف سے بچا سکتے ہیں۔ کیونکہ دیہات میں مرکب نئے ہرگز نہیں

مینجر کتب خانہ پروفیسر فضل الرحمن صاحب، کلی نامی نمبر ۳۳، ترول باغ، دہلی



لیکن ماہ الحیات اور قرص سحر اس کو دوبارہ زندگی عطا کر دی۔

مریضہ سل وودق کے نمبر سے درجے سے بھی گزر چکی تھی تمام ڈاکٹروں نے متفقہ طور پر اس کی موت کا حکم سنا دیا تھا۔ باب ہر طرف سے مایوس ہو گئی تھی اس نے ہمدرد دواخانہ کو اپنی تکلیف لکھ کر بھیجی اس کا خط بیکہ دردناک تھا چنانچہ اس کے جواب میں ہمدرد دواخانہ نے دق اور سل کی دو مجرب دواؤں ماہ الحیات اور قرص سحر بھیج دیں چنانچہ ان دونوں دواؤں کے چالیس روزہ استعمال کے بعد خاتون مذکور کی صورت بالکل بدل گئی اور اُنھوں نے ایک خط کے ذریعے اس دوا کے بہترین ہونے کی تصدیق کی ہے۔

ماہ الحیات ہمدرد دواخانہ کا وہ مایاب عرق جو ایک ایسے نسخے تیار کیا جاتا ہے جو صرف ہمدرد دواخانہ ہی کو حاصل ہے اس عرق کے بدن میں پہنچتے ہی دق اور سل کے جراثیم نے شروع ہو جاتے ہیں یہاں تک کہ یہ عرق دق اور سل کے جراثیم کو قطعی طور پر فنا کر دیتا ہے اور مریض خود بخود سنبھلتا چلا آتا ہے۔

قرص سحر اس دق کے ساتھ قرص سحر کو اس لیے لگایا گیا ہے کہ ان قرصوں سے مریض کی کئی ہوئی طاقت واپس آئے چنانچہ ماہ الحیات تو مرض کو دور کرتا ہے اور قرص مریض کو تندرست کرنے میں۔

دق اور سل کا نیا علاج

ہمارے اس طریقہ علاج کو دق اور سل کا نیا علاج تسلیم کیا جا چکا ہے اور صدا کے فضل سے اس وقت تک بے شمار مریض تندرست ہو چکے ہیں۔

یہ خاتون لکھتی ہیں:-

مینجر صاحب ہمدرد دواخانہ
”میں زندگی سے مایوس ہو چکی تھی آپ کی دوا
مجھے بچا دیا معلوم ہے اس میں کیا اثر تھا کہ اس
معلنی ہی میں آئی۔ بیمار ہمارا ہر کم ردی میں
کئی ہو گئی تھیں کی سورت کم ہو گئی۔ دوا کے
استعمال کے بعد میں نے طبع کا معائنہ کرایا تو
دق اور سل کے جراثیم نابود تھے۔“

ماہ الحیات چونکہ عرق ہے اس لیے فرمائش جیسے وقت بدرجہ
رمل طلب کیجئے ورنہ معمول میت زیادہ لگے گا۔ - رفاہ عام
کی غرض سے ان تیر سیدف دواؤں کی قیمت بہت کم رکھی گئی ہے
یعنی قرص سحر فی ٹیکہ دو آنے، ماہ الحیات فی بوتل جو بارہ روز
کے لیے کافی ہے دو روپے، روزانہ ایک ٹیکہ اورہ تولد عین دیا جاتا ہے،

ہمدرد دواخانہ، دہلی

ہمدرد منجن بٹرڈ مسکراہٹ میں کشش درانتوں میں
سچے موتیوں کی چمک اُکردیتا ہے

ہمدرد منجن ہندستان کا تیار کردہ پہلا منجن ہے جس کے
استعمال کے بعد دلالتی ٹوٹھ میسٹ اور منجن بے کار

معلوم ہونے لگتے ہیں اور دانتوں کی جملہ شکایات کے لیے مفید

دانتوں کو سچے موتیوں کی طرح چمکا دیتا ہے میلا پن اڑا دیتا ہے

منہ کی بدبو کو دور کرتا اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے ہلتے ہوئے

دانتوں کیلے مفید خون اور پیپے کتابہ دارھ اور دانت

کیلے اکسیر ہو۔

صافی

خون صاف کرنے کے لیے

دس خوراکیں

قیمت صرف ایک پے

ہمدرد دواخشا، دہلی



اکیسویں چنے آپ کو طرح خوبصورت بناتی ہیں

ہندستان اور بیرونی ممالک کی ایکٹریسوں کو
چوب صورت نے کا قدیم یونانی طریقہ معلوم ہو گیا ہے۔ یونان کی عورتوں
کا قاعدہ تھا کہ وہ

معدہ کو صاف کرتی تھیں

مالک جو غذا ہضم ہو اس سے صاف ستھرا خون پیدا ہو۔ چنانچہ آج کل ہندستان
کی ایکٹریس اپنے رنگ کو نکھارنے کے لیے اور سن درست رہنے کے لیے ہمدرد
دوا خانہ کا نمک جالینوس استعمال کرتی ہیں۔ یہی طریقہ ایکٹروں نے اختیار کر رکھا ہے
اس لیے وہ خوب صورت اور سن درست دکھائی دیتے ہیں۔

نمک جالینوس سٹورڈ

نمک جالینوس

معدہ اور آسوں کو صحت مند ہے اور ان کو ردی مواد سے پاک رکھنا
رکھنا ہے۔ بد ہضمی اور دائمی قبض کو رنج کر کے غذا کو صحیح طور پر ہضم کرنے کی
صلاحیت بخشتا ہے خون صاف پیدا کر کے چہرے کو خوش رنگ بناتا ہے
قیمت - فی شیشی صرف ۱۲ روپے
برچہ نمک شیشی کے ہمراہ ہے

ہمدرد دوا خانہ، لال کنواں، دہلی

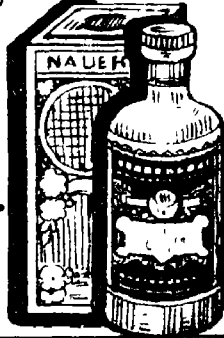
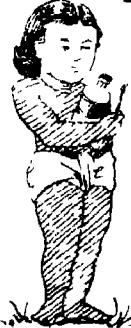
ہر عقلمند ماں بچے کے لیے نوںہال گھر میں رکھتی ہے

کیوں کہ یہ دوا بچوں کے ہر مرض کے لیے اکیر ہے، بد ہضمی، دستوں
کا آنا، قبض، بچوں کا نزلہ، زکام اور دانت نکلنے کی تکلیفیں اس دوا سے
بہت جلد رفع ہو جاتی ہیں۔ یہ دوا جدید سائنسی فنک اصولوں پر تیار کی

گئی ہے۔ اور اس میں وہ اجسٹراڈ ہے

گئے ہیں جو بچوں کو قوی اور سن درست
بناتے ہیں۔ قیمت فی شیشی مع مفصل ہدایت

ہمدرد دوا خانہ، دہلی



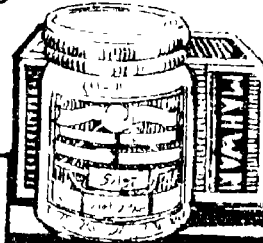


یہ خاتون ایام ماہواری کی خرابی کی وجہ سے
مہینہ میں ایک بار نزع کی تکلیف اٹھاتی تھی

اس کی ایک سہیلی نے اسے مشورہ دیا کہ وہ ہمدرد دو اخانہ کی نیار کردہ ماہواری
استعمال کرے۔ اس کے استعمال کے بعد اب اسے کوئی تکلیف نہیں ہے
وہ بالکل تندرست ہے اور اسے پتہ بھی نہیں چلتا کہ ابام کب ہوتے ہیں

ماہواری

جیض کی خرابیوں کا سائنسی نفاذ علاج ہے جیض کی کمی اور جیض کی اندیش کے بلے بے
حد مفید ہے اس کے استعمال سے جیض کی تمام تکالیف اور تکالیف
حیرت انگیز مبالغہ پر دور ہو جاتی ہیں اور عورتوں کی سخت دن بدن بہتر
ہوتی چلی جاتی ہے۔ قیمت: فی شیشی ایک روپیہ آٹھ آنے



ہمدرد دو اخانہ، دہلی

کھانسی اور پھیپھڑوں کی خرابی
سیل اور دق کا پیش خیمہ ہے

و ابھی پھیپھڑوں میں حرانی ہو یا کھانسی میں آج سبلا میں خاص طور پر
اس کا علاج کیجئے۔ لیون کے دوا کے سامنے ڈاکٹروں اور طبی کارکنوں کے خطرناک
اور پیچیدہ کی حرانی سل اور دق کی سبب ہے۔ سل اور دق کے خطرناک
وجہ سے بچنے کے لیے۔



صدوری

استعمال کیجئے معمول عامی اور پیچیدہ کی کمزوری کا نوڈ کری کہا کہ صدوری نے دن اور سل
کے مریضوں کی حالت بدل دی جو دن اور سل میں ہو کہ پیچیدہ بہت متاثر ہوتے ہیں اسلے
ان کو لغویت پنیا اعدائی جو اس مقصد کے لیے ہمدرد دو اخانہ کی صدوری دیا میں نہرین دوا ہی جاسکتی ہے مشیخواریات
کے بعد دوا تیار ہو سکی ہے۔ اس کے استعمال سے درجہ حرارت کم ہو جاتا ہے مریض میں طاقت اور جان آجاتی ہے جسمانی
کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ اعصاب لغویت پہنچاتی ہے ایسے مریضوں کے لیے جس کے پیچیدہ کمزور ہوں یا کھانسی
ہو، صدوری اکیر ہے۔

قیمت فی شیشی صرف ایک روپیہ۔

ہمدرد دو اخانہ، دہلی

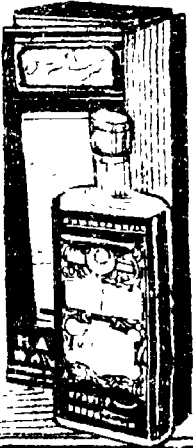
خون بھی نہ رخت ہوتا ہے!

اپنی رگوں میں تازہ خون جتنا چاہے بھر لیجیے

دنیا کی تمام بیماریوں کا واحد و ترہیف علاج یہ ہے کہ انسان کے جسم میں رازہ سے۔۔۔ وہ خون نہر دیا جائے تاکہ خون کی روانی جسم میں طافت پیدا کرے۔ بیماریوں کو خود بخود دور کر دے۔ جیسا کہ وریب ۱۰۰ جی میں مذکور ہے۔

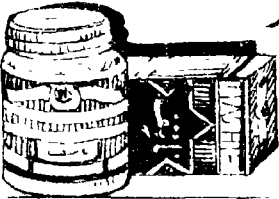
شمالیوں کا خون سرد اور گرمیوں کے جسم میں پھیلاؤ سے کھم برسکڑیوں میں ایک بار ہر دو دن کا علاج کیا جائے۔ بلکہ ہمدرد سائنس کو پکا پوری سے اپنے جسم میں خون بھر دے تاکہ وہ اس میں کوئی تندرست دوا خانہ سے منسوب الکسیر بوجھا جس کے نام سے ایک اساتذہ و دھرم گروا بھی ملک ملک میں تازہ کردہ مابے توسیع سے رخت بن جائے۔ خون میں عاتق ہے جسم کا ورنہ رخت لکھا ہے۔ معدہ اور حکمران کی زندگی پیدا ہو جاتی ہے۔ معدہ اور رگ کی تازہ تکیا تیں دور ہو جاتی ہیں اور حکمران خود یہ اپنے لکھا ہے۔ تربیت الکسیر خاص نام دار کے اندر صورت بدل دیا ہے۔

حکمت فی سببی ایک اور آواز آئے



ہمدرد دوا خانہ لال کنواں، دہلی

اتری ہوئی صورت اور عورتوں کے زرد رخسار



اس بیماری کی سبب اس دے ہیں کہ وہ سبب اس الزحم کے مرض میں مبتلا ہیں۔ یہ معمولی مرض نہیں ہے۔ اس کے نتائج بے حد خطرناک ہیں۔ اس مرض کا تدریس علاج۔۔۔ سے کہ جو یوں تو مانتے استعمال کرائی جائے۔

ناشیف جرط

ناشیف

لے ہزاروں زرد عورتوں کو سرخ و مسعد سادہ رہے۔ دوران عورتوں کو مٹی زندگی دے دی ہے جن کو یہ مرض گھن کی طرح اندر ہی اندر لکھا ہے۔ جلا رہا تھا۔ سبب اس الزحم کے لے ہمارے ہاں کی یہ عاص دوا ہے۔ اکتبر بحالات میں

صرف دو تین نمونے

سبب اس الزحم کو بد کہہ تھی ہیں اور میں جیسے دور کے استعمال سے فائدہ پہنچانے اور جسم میں زندگی طافت اور تازہ لہر پیدا ہو جاتی ہے۔ حکمت فی سببی ۲۲ جوارک میں لکھا ہے۔

یہ وہ کرکیت کے عہد

ہمدرد دوا خانہ لال کنواں، دہلی

نوجوان عورتوں کی رحم کی تباہی :- وقت سے پہلے بوڑھا کر دیتی ہے

مست نازک لڑکیاں ایسی ہیں جو سادگی سے قبل ہی مریضہ بن جاتی ہیں اور بہت سی لڑکیاں سادگی کے پورا انداز میں معلوم ہو گئی ہیں اس کی وجہ اس کے رحم کی خرابی ہے۔ اگر رحم میں کوئی برائی ہو تو عورت ۲۵ سال تک جاں دکھائی دے سکتی ہے۔ ایسی عورتیں جو رحم کی وجہ سے اپنی صحت اور حواس پریشانی میں مبتلا ہوں مفلوجی رحم کے دوا سے بھرے جان میں جاسے۔ ہمدرد دوا خاصہ عورتوں کی بیماریوں کی تباہی کو درست کر دیتی ہے۔ جیہ پر رنجی اور سادہ دانی پیدا ہو سکتی ہے۔ اس کی تباہی کے لئے اکبر ہے۔ سیلان الرحم (لیکوریٹا) ماسیلاں غدودی۔ مسدود ہونے والی مصلے کے دم کو صرف لگے مصلے سے دور کرتی ہے۔ دم اور اس مصلے سے مصلے الرحم اور مصلوں کو نوک پر چاتی ہے۔ ایسا ماسیلاں کی تباہی اس کے نازک ہونے والی ہیں۔ اگرچہ کم بار یا زیادہ آتا ہو تو اسے ٹھیک کر دیتی ہے۔ اختناق مصلے کی مصلوں کو بھی اس سے فائدہ پہنچا ہے۔ عورتوں کے



پرہیز کرنا بہت ضروری ہے۔
قتلیمت کی تباہی دور رو بے آئند آئے

ہمدرد دوا خانہ، دہلی

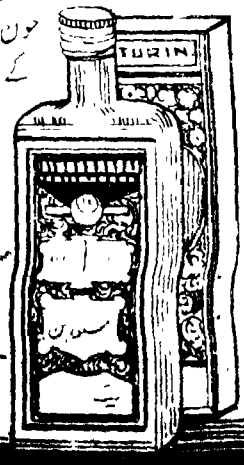


رحم کی شدید تکلیف کھانا پینا حرام ہو گیا

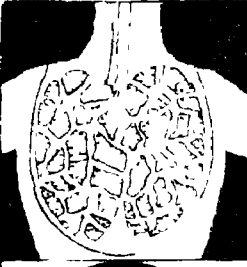
اس حالتوں کے جو میں شدید تکلیف مٹی۔ یہاں تک کہ اکثر وں نے رحم کا میوڑا منتخب کیا تھا۔ یہ تکلیف وجہ سے سب سے پہلی تکلیف تھی۔ لیکن مسطور میں کے استعمال سے اس کی حالت کو بدل دیا۔ بعد ازیں اس کے لگتی ہوئی مسطور میں ایسا ہی بے فاعلگی مان کا درد کے ساتھ خون کی کمی یا زیادتی، احتقان الرحم (ہیملریٹا) رطوبت کا عجز معمولی احتراق کے شدید سے شدید امراض میں اکبر نجات ہوئی ہے۔

مستورین

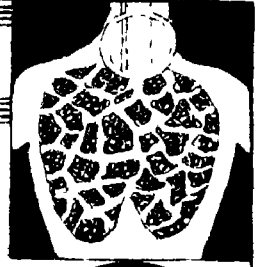
عورتوں کی تکلیف ہی کو دور نہیں کرتی بلکہ اس کے ساتھ ہی عورتوں کی صحت اس دوا کا بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔ اس لے ہزاروں عورتوں کو رحم کے سے بچایا



ہمدرد دوا خانہ، دہلی



حلق اور سینے کی بیماریوں کا تیرہواں علاج



دمنہ تک جساتاربا سُعَالِین

سُعَالِین
یہ دوا گلے کو صاف کرتی
ہو بلکہ سوجھی یا نموں سے ہنسنے
کو صاف کر کے حقیقی سکون
بخشتی ہے۔

ایک سائنسی فنکٹ جو براہ راست سینے اور گلے پر تیرہویں اثر کرتی ہے
معمولی کھانسی کا نوذکر ہی کیا، دمنہ، ہنسنیا اور دانت الخشب
میں بھی اکیسراہت ہوئی ہو کھانسی خواہ بلغمی ہو یا خشک اور ادراقتی

معمولی دواؤں کا
اثر صرف گلے تک ہی رہتا ہے
اور پھیپھڑوں کی صفائی نہیں
ہو سکتی، ہنسنے، ہنسنے، ہنسنے
ہو جاتا ہے

جو بلغم اور دوسرے زہیے مادوں سے پھیپھڑوں اور سینے کو پاک کرتی ہے۔ گلے کی خراش کو دور کرتی جو
بیٹھی ہوئی آواز کو کشادہ کرتی، ہوادراں لوگوں کے لیے اکیسراہت جو نزلہ اور زکام میں مفید ہے۔

سُعَالِین، عورت، مرد، بوڑھے بچے سب کے لیے یکساں مفید ہے

ہمدرد دواخانہ، لال کنواں دہلی

قیمت ۱۲
ترکیب کا پرچہ دوا کے ساتھ ہے



طاقتور دماغ کا مالک دوست محب اور خوب کامی، ملک ہوتا ہے طاقتور دماغ کو
سانے مولاد موم اور دشمن زیر ہو جائے ہیں۔ نزلہ قتل اور وقت، ہون کو مسدود کر دیتا ہے
دانوں، آنکھوں اور دماغ کو سخت نقصان پہنچا دیتا ہے یہاں تک کہ یہ ن بھی مرے

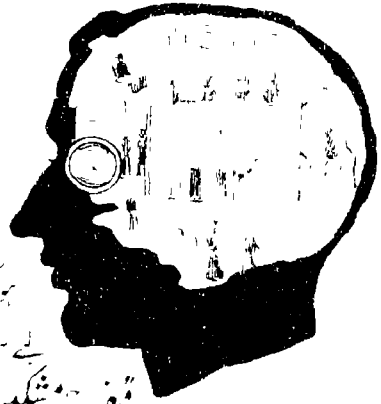
نزلی (دستر)

سے پیدا ہو جاتی ہے

کے دو خاص ہیں۔ نزلے کا قلع قمع کرنا اور ساتھ ساتھ دماغ کو طاقتور بنانا۔ تاہم ان میں پہلے سے
پرانامرلہ زکام ہو، نزلی کے ساتھ ٹھیک نہیں سکتا۔ ضعف اعصاب کو بھی حد درجہ مضبوط ہے۔
طلباء، مصعبین، ایڈیٹر صاحبان، ناشرین، رچ صاحبان، دکھانے اور دماغی کام کرنے والوں کے
لے نہایت مفوی دماغ، واقع نزلہ، نہ تراور محرب الجبر نہ ہے
قلمت: لی شبتی ہوتے (انور اکین) ایک رویہ جا آئے آج ہی سکھائے
یہ دوا ترکیب ہستعالی دوا کے ہمراہ ہے

ہمدرد دواخانہ، دہلی

آپ کے مضبوط اور طاقتور جسم میں قابل فخر دماغ



دماغ حادثہ یا مافی طاقت کا محتاج ہے اگر جسم میں طاقت نہیں
ہوگی تو دماغ کو بھی غذا میں مل سکتی اس لیے بہتر دماغ بنانے کے
لئے ہمدرد دوا خانہ کی لاجواب دوا ہے۔



مفرد شکلیں استعمال کیجیے منفرد شکلیں جسم
میں سی رہا گی پیدا کر لے دماغ میں برقی رو دوڑا دیتی ہے حافظہ کو بہتر بناتی ہے
دماغی کام ہرے کی صلاحیت پیدا کر دیتی ہے مددے میں پیچھے ہی دماغ اور تمام
مصائب یا اثر کر لی خود دوان خون کو درست کرتی اور غذا کی خواہش کو تیز کر دیتی ہے
مادہ بدن کا تھکا ہوا دماغ اس کے اثر سے ارمہ ہوتا رہا ہو جاتا ہے کمزوروں کے
یہ دماغی دھڑکنے والے کے لیے لاجواب دوا ہے۔

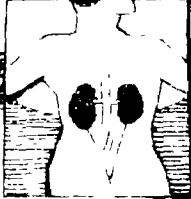
ہمدرد دوا خانہ دہلی

نیت فی شیشی یاد ہو پاک ایک یہ کھل آئے



جورول کا درد

یورکس میں اس دوا
ہی نکال سکے ہیں۔



یورکس کا درد بہت تکلیف دہ ہوتا ہے یہ خون میں

نرم ہٹ باؤں مثلاً یورکس اس کے تیز ہو جانے سے پیدا ہوتی ہے گھٹیا اور نفاس بھی اسی وجہ سے
پیدا ہوتے ہیں۔ ان کی موجودگی میں رہا کی نہ صرف کہ ایجن ہو جاتی ہے بلکہ خطرات بھی پیدا ہو جاتے
ہیں آپ کو ان بیماریوں کے علاوہ قدم احتیاطیہ ہے۔

ہمدرد دوا خانہ کے ساتھ کہہ سکے ہیں کہ جوروں کا درد تجلیہ اور نفاس اور خون میں یورکس
دیسڈ کی موجودگی کو فوراً دور کرنے کے لیے اوجا سحی "اوجا سحی" دوا ہے صرف ۲۴ گھنٹے
میں معلوم ہو جاتا ہے کہ دوا کا عمل کس طرح ہو رہا ہے۔ اوجا سحی استعمال کیجیے تاکہ یہ مرض
بڑھنے نہ پائے۔ قیامت :- ایک شیشی صرف ایک رہیہ آٹھ آئے۔

ہمدرد دوا خانہ لال کنواں، دہلی

حفظِ صحت اور طب کا ماہوار موصو رسالہ

ماہنامہ صحت دہلی

نگراں: حکیم حاجی عبدالحمید دہلوی	حرکتیں: حکیم حافظ محمد سعید دہلوی
جلد: ۱۵	فہرست مضامین نومبر ۱۹۴۶ء
	نمبر: ۵

۲	حکیم عطاء الرحمن صاحب، قاسمی	۱۔ آل انڈیا ویدک ایسٹریوٹائیٹس کانفرنس کی جدوجہد
۴	حکیم حاجی عبدالحمید صاحب چیرمین	۲۔ دیسی طب کی حفاظت اور ترقی کا مسئلہ
۱۰		۳۔ دہلی میں صوبوں کے وزرائے صحت کی کانفرنس
۱۳	ادارہ	۴۔ وزرائے صحت کی کانفرنس میں محترمہ کمٹی لکشمی بیتی صاحبہ وزیرہ صحت، مدراس کی تقریر
۱۴		۵۔ وزرائے صحت کی کانفرنس میں سر شفاعت احمد خاں کی تقریر
۱۹		۶۔ طبیوں اور ویدوں کی کانفرنس میں وزرائے صحت کی ہنگامہ خیز تقریریں
۲۱	ادارہ	۷۔ غذا کے متعلق چند حقیقتیں اور افسانے
۲۳	ڈاکٹر ایم۔ دی۔ گووند سوامی	۸۔ ناقص تغذیہ اور دماغی امراض
۱	جیمز دیمینے املین	۹۔ کود ایورسٹ پر چڑھائی کی مہم
۳	ڈاکٹر تھامس آرک رائٹ	۱۰۔ سبجلی کی معالجاتی نوعیت
۳۷	مبارک الدین صاحب ادیب	۱۱۔ تعبیرات
۳۹	ادارہ	۱۲۔ انتقاد
۴۰	ایڈیٹر	۱۳۔ سوال و جواب

فی پرچہ، تین آنے

قیمت سالانہ، ایک روپیہ

حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر، پرنٹر اور پبلشر نے طبعی پریس، دہلی میں چھپوا کر دفتر ہمدرد صحت سے شائع کیا

آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کی جدوجہد
مرکزی حکومت کو دیسی طبوں کے حق میں مستقل و واضح پالیسی اختیار کرنی
وزرائے صحت کی کانفرنس کے ایجنڈے میں ترمیم کی گئی

[illegible]

[illegible]

(اسٹنٹ سکریٹری آل انڈیا کیو۔ری۔پیک اینڈ نیومانی طبی کانفرنس دہلی)

درائع تحقیق کو نہیں دیکرے اور حاصل شدہ نتائج کی مکمل تحقیق کرنے میں سرزد ہوئی ہیں۔ ان کے اظہار کا بھی یہ موقع نہیں ہے۔
 فی باتوں کے علاوہ کمیٹی سے اپنی جوش و خروش و مسافرات کے عملی پہلوؤں پر جس طرح نامہ لکھ کر کیا ہے اس کا اظہار سنٹرل اسمبلی
 کے اجلاس مورخہ ۹ اربح سنہ ۱۹۵۶ء میں بھی ممبروں نے کیا ہے۔

مجموعت غور کر لے والے کو حیرت میں ڈالنے کے لئے کافی ہو کہ جو کمیٹی مندرجہ ذیل کے ذریعے تھی جائزہ کے لیے اسٹاپ اور ۲۹ نیپے تاکہ ایڈمبیلاش کو عارضی رکھ دے ان دیسی طبوں کی تحقیق کے لیے وقت نہ کال سکے جو مندرجہ ذیل کی اسی سے نوے فی صدی بائندوں کی طبی خدمت کا عارضی سہارا بن جائے۔ یہ تمام اقدام درست ہیں اور جن کو مندرجہ ذیل کے اکثر صدور میں حکومت کی کسی حد تک سرپرستی بھی حاصل ہے اور قوموں میں اور پروردگار اور عزیز کلام کو دلکھائی کی علامت کو بار بار غائب کر چکی ہیں۔ ایسی طبوں کے حاملین کے نقطہ نظر سے مہور کمیٹی کی رپورٹ اس وجہ سے بھی ناقص ہو کہ اس میں دیسی طبوں کے ذریعہ جائزہ کو اصل نظر انداز کر دیا گیا۔ حالانکہ چاہت تھا کہ کمیٹی برطانوی ہند کے سب شعبوں میں دورہ کر کے پرائیویٹ دیسی چالچین کی خانہ کو طبی خدمات کو دیکھی اور حکاموں کی سرپرستی میں ایسی طب کے جو ادارے قائم ہیں ان میں مریضوں کے اعداد و شمار فراہم کرتی، ان ملکوں میں سب سے میں مزاح کو رہتی ہیں اس کے جواز اور عدم جواز کو اس اعداد و شمار کی روشنی میں دیکھتی اور دیسی ریسٹور میں دیسی طبوں کی جو سرپرستی کی جا رہی ہے اس کا ایسی طرح جائزہ اس خاطر لیتی کہ اگر گڑھا دیسی ہند میں بھی ان طبوں کی دعوت قلب کے ساتھ امداد کی جاسے تو وہ کس حد تک عوام کے لیے مفید ہو سکتی ہیں۔ ان کے ساتھ مہور کمیٹی کا داخل ہونا کہ دیسی طبوں کے نمائندوں کو اپنی کمیٹی میں شامل کوئی تاکہ وہ اسے بہتر مندرجہ امداد پہنچاتے۔

دہلی طلبوں کے ساتھ بیٹھ گئی، اس عفلت اور فاضل نامہ شای پر پریس نے جس انداز میں تبصرہ کیا، وہ کمیٹی کے اراکوں کے لیے الجھن بن جانا چاہیے۔ ملاحظہ ہو: "بھٹی کرائیکل" ۲۵ مارچ ۱۹۴۶ء، "ایڈنگ آرائیکل" "ہندستان ٹائمز" دہلی، ۱۴ مارچ ۱۹۴۶ء، "ڈان" دہلی ۲۵ مارچ ۱۹۴۶ء، "سری لاسٹ" پٹنہ ۱۰ مارچ ۱۹۴۶ء، "بھٹی کرائیکل" کے ایڈنگ آرائیکل، ایک اقتباس یہاں درج کرنا مفید ہو گا۔ اخبار کمیٹی کے عذر ہائے ننگ پر تبصرہ کرنے ہو کر لکھتا ہے:

”رپورٹ سے بھی اعداد کے معاملہ میں دوسری طبوں اور ہومیو پیتھی کے ساتھ انصاف سے کام نہیں لیا اور اس کی ذلت کی بھی نہیں جائز کی گئی تھی۔ تب تک کہ ہومیو پیتھی میں ان طبوں کا ایک بھی سہ ماہہ شامل نہیں تھا۔ رپورٹ میں جہاں اور کمیٹیاں صحت و علاج کی تحقیق کے لیے بنائی تھیں، وہاں اسے ایک مینیجنگ کمیٹی تھی جس میں طبیہ کالج دہلی کے ایک سید پر دغیہ اور دوسرے لائق وید اور حکیم اور دوسری طبوں سے ہمدردی رکھنے والے ڈاکٹر آئے۔“

”کیمیائی علم و عمل طب میں جوان طبوں کو ساکن اور جامد کہا ہے وہ بھی بنا تحقیق ہے۔ گو یہ صحیح ہے کہ ان کا یہ سکون زمانہ تر اس وجہ سے ہو کہ گورنمنٹ نے ان کو بالکل نظر انداز کر دیا اور ایلوپیتھی کی خصوصی سرپرستی کی۔ ایسی طبوں اور ہومیوپیٹھی سے علم علاج میں نہایت قیمتی اضافے کیے ہیں اور ان کو ان سامانٹیک کہنا قطعاً جانب داری ہے۔ بلکہ یہ بات ان سامانٹیک فلک ہو کہ ان طبوں کی صدیوں کی علمی کمائی اور اس کے عمدہ نتائج کو نظر انداز کر دیا جائے۔ ڈاکٹر ہٹ، ڈاکٹر نائمن رائے اور ڈاکٹر وٹشواٹا نے ایسی طبوں کے حق میں یہ بات بھی تھی کہ حکومت کی طرف سے جاری ہونے والی طب اور صحت کی اسکیموں میں حکیموں اور دیدوں کی خدمات سے پورا فائدہ اٹھانا چاہیے۔ ہم کو یہ بتا باگیا تھا کہ ان تینوں کا بیوٹا آئندہ اب کے آخر میں ملے گا۔ لیکن وہ نہ صرف اسی حکم نہیں بلکہ سفارشات کی پوری جلد میں کہیں اس کا پتہ نہیں۔ رپورٹ مرتب کرنے والوں کو اس معاملہ کی وضاحت کرنی چاہیے۔“

اس وقت اس میں جو بلا واسطہ اشارات ہیں وہ اس تین صفحے کے باب میں سے لیے گئے ہیں جو کمٹی نے قدیم طبوں کے

متعلق از راہ عنایت اپنی رپورٹ میں شامل کیا۔ اس باب میں کمیٹی نے اس کا تو اقرار کیا جو کہ دہی طریقہ ہائے علاج نہ صرف عوام پر اثر رکھتے ہیں، بلکہ خواص کا ایک قابل لحاظ طبقہ بھی ان کے دائرہ اثر میں ہے۔ اس کے ساتھ کمیٹی نے ان طبوں کے سامنے ہونے والے حائلین کی تجزیاتی دہی میں قدر و قیمت کا بھی احساس کیا، لیکن نہ اپنے آپ کو اس پوزیشن میں نہیں سمجھتی کہ ان طبوں کے متعلق واضح تجاویز پیش کر سکے۔ اس قسم کی مہتد کے بعد کمیٹی نے جسراچی علم الجین اور دایہ کزی وغیرہ علوم و فنون طب کی ترقیوں کا ذکر شاندار الفاظ میں کیا جو اور اپنی "ابیدیں" انڈین میڈیکل کونفرانس کے مضمون کا اقتباس بغیر کسی حوالہ کے دیا ہے۔ اس کے بعد علوم و فنون کے جغرافیائی تقویر کی مذمت ناصحانہ انداز میں کی ہے۔ آخر میں جاپان اور روس وغیرہ ممالک میں مقامی طریقہ علاج پر بندشوں اور ان کے غیر مستند ہونے کا ذکر کیا ہے۔

ہم نہیں سمجھ سکتے کہ کمیٹی اس طریقہ استدلال سے کیا بات ثابت کرنا چاہتی ہے۔ اگر دہی طریقہ ہائے علاج سے اس کی "ادھلکا"، "ماداف" بن لوگوں کے جھگڑوں اور توٹوں کے "ملالت" سے بڑوان کی تائید کون صاحب بصیرت اور ترقی پسند کو سنا ہے، لیکن اگر کمیٹی کا اشارہ باقاعدہ نظام ہائے طب کی طرف ہو تو ہم کو بتایا جائے کہ جاپان اور روس وغیرہ ممالک میں کون سے ایسے نظام ہائے طب رائج تھے کہ جن کی موت پرائٹ شاواں ہے۔ ہمیں انھوں سے کہ کمیٹی نے اس اقرار کے ساتھ کہ اسے قدیم نظام ہائے طب سے کوئی واقفیت نہیں ہے ان پر تنقید اور اظہار رائے ضروری سمجھا اور اس میں جنصبت پر درامح غور نہیں کیا کہ یہی وہ قدیم طبیں ہیں جن کی بنیادوں پر موجودہ طب کا عظیم الشان مقرر تعمیر ہوا ہے اور ان کی یسائڈ کی لی وجہ سوائے اس کے اور کچھ نہیں ہے کہ غیر ملکی سیاسی تسلط نے اسے بقا کے لیے رعب یہ کہ ان کی کوئی مدد نہیں کی بلکہ ہر ممکن طریقہ سے ان کو ختم کر دیے کی کوشش کی۔ یہ وہ حقائق ہیں جن سے کوئی سمجھ دار اور واقف حال انسان انکار نہیں کر سکتا اور مغربی سیاسی تسلط کے اس ڈھڑھ سو سالہ دور میں بہت سے ایسے نمایاں واقعات پیش کئے جاسکتے ہیں جن کے ذریعہ حکومت نے ان قدیم طبوں کو ایک ہی وار میں ختم کر دینے کی کوشش کی ہے۔ لیکن ان اسامع اور محال حالات میں ان "تحت جان طبوں" کا وجود قائم رہا اور انھوں نے کسی دست گیری کے بغیر اپنی بساط کو مطابق ترقی کی راہ میں دم اٹھانے۔ اس صورت حال سے کیا یہ شہادت نہیں ملتی کہ ان طبوں میں اصلاح پذیری کی صلاحیت موجود ہے اور وہ زمانہ کے ساتھ ساتھ چلنے کی اہلیت بھی رکھتی ہیں۔ ہم نہیں کہہ سکتے کہ اگر قدیم طبوں کو حکومت کی ہمدردی اور امداد حاصل ہوتی تو وہ کیسے کیسے شاندار فنی کارنامے پیش کر سکتیں۔

بہر حال اب سیاسی حالات بہت کچھ بدل چکے ہیں۔ ملک کی سیاسی تقدیر اب بڑی حد تک اس کے نایندوں کے ہاتھ میں ہے۔ عوام اپنے نایندوں سے یہ توقع رکھنے میں حق بجانب ہیں کہ ان کے دہی حقوق کی حفاظت کا فترار واقعی بندوبست کیا جائے گا۔ اور دہی طبوں کی فلاح و ترقی کے لیے انھوں نے جو وعدے قوم سے کیے تھے انھیں وہ اپ پورا کرے اور ویسی علوم و فنون کو جو نقصانات پچھلی حکومت کے غیر روا دارانہ بلکہ منصفانہ سلوک سے پہنچے ہیں ان کی تلافی سرگرمی سے کریں گے۔

انٹرمیڈیٹ گورنمنٹ کے وزیر صحت کو یہ معلوم ہی ہو گا کہ سنہ ۳۹ء میں "نیشنل پلیننگ کمیٹی" کے نام سے ایک کمیٹی آرمیل پندرہت جو اسرلال نبرو کی صدارت میں مائی گئی تھی۔ اس کمیٹی نے مختلف سب کمیٹیاں مختلف معاشی معاشرتی اور قومی مسائل کی تحقیق اور جائزے کے لیے بنائی تھیں۔ ان میں ایک پبلک ہیلتھ سب کمیٹی بھی تھی جس کے صدر کرنل ہیں ایس سوکھے تھے۔ اس کمیٹی نے ۳۰ اگست سنہ ۱۹۴۰ء کو اپنی انٹرمیڈیٹ رپورٹ کمیٹی کے سامنے پیش کی تھی۔ اس رپورٹ پر کمیٹی نے جو ریزولوشن پاس کیا ہے وہ حسب ذیل ہے:-

"حکومت کی طرف سے جاری کی جانے والی طبی اور طبی اسکیموں میں کمیوں اور دیووں کو شامل کرنے کی طرف توجہ دینا چاہیے اور جہاں جہاں ان کو سائنٹی فک، تربیت کی ضرورت ہو دی جانی چاہیے۔ طبی تربیت بہر حال سائنٹی فک طریقوں پر مبنی ہونی چاہیے۔"

ملانڈ ہونٹن پلیننگ کمیٹی ہینڈ بک ۴ صفحہ ۱۲۔ ریزولوشن ۱۳،

اس ہم اور صاف وز دیوشن کے علاوہ نیشنل پلیننگ کمیٹی نے ایک اور وز دیوشن جی مار کا تھا جس میں ایک انجین فارماکو پائیا کرے اور دوسری دواؤں کی ریسرچ پر زور دیا تھا۔ وز دیوشن کے جس الفاظ میں ہے :-
 "ایک فارماکو پائیمینٹ بنائی جانی چاہیے جو ایک اندین فارماکو مرتب کرے۔ اس مقصد کو صبح
 طریقہ پر حاصل کرنے کے لیے ان دواؤں کی خصوصیت سے سائنسی فکر تحقیق ہونی چاہیے جو ہندوستان
 میں استعمال ہوتی چلی آرہی ہیں۔"

(ملاحظہ ہو نیشنل پلیننگ کمیٹی ہینڈ بک صفحہ ۱۷۱ وز دیوشن ۱۷۱)

ہم دوسروں پر جنھیں محسوس کر کے باریز دیوشن کو یاد دلا کر ہی اپنا کام نکالنا نہیں چاہتے، بلکہ اصل چیز وہ تھا جو جسے اب
 ہندوستان کی تائید گوشت کے سائے پیش کرنے میں ہمیں غیر روا داری اور متعین سلوک کا اندیشہ نہیں ہے۔ سچ بات یہ ہو کہ
 قدیم ایسی طبوں کو طب جدید سے کوئی بیز نہیں جو ہم نے ان کی خوبیوں کو اور ان کے ترقی پسندانہ رجحانات کو قبول کر لیا ہے۔
 ہمارے نصاب تعلیم میں طب جدید کے ضروری علوم و فنون شامل ہیں۔ سرجری، وائیڈ کرن، اور علم الجین کی تعلیم ہمارے کالجوں اور
 اور سکولوں میں بھی ہو رہی ہے جو تشخیص کے جدید آلات کے واقعی ضرورت کے وقت استعمال میں ہم کو عار نہیں۔ مگر جن خطاں
 صحت دانوں نے جن میں ہمارا آپ کی اسکیم سے کوئی تعلق نہیں ہو سکتا۔ ہم بھی مکانوں کی اصلاح سینیٹیشن، ہمارے سانی
 آب، اصلاح غذا اور ذرائع آمد و رفت کی ترقی جاتے ہیں۔ مزدوروں کی جسمانی اصلاح کے قوانین اور ان کی اجرتوں کے تعین
 زراعتی اور صنعتی ترقی اور بدردہوں کی اسکیموں کی ترقی کے ہم بھی خواہاں ہیں۔ ذاتی اور شخصی حفظان صحت پر سنل بائی جین میں بھی
 ہمارا کوئی اختلاف بھوکھتی کے مرتب سے نہیں ہو سکتا۔ ہم بھی یہی چاہتے ہیں کہ انسان صاف ستھرا رہے، متوازن غذا اس کو
 ملے روشنی اور ہوائے خالص کو کہنے بھی کبھی نظر انداز نہیں کیا۔ ضروری آرام و سکون کی بھی ہم ہمیشہ سے تائید کرتے چلے
 آئے ہیں۔ ان تمام اتفاقات اور نظریوں کی آپس میں تائید کے باوجود یہ بھی صحیح ہے کہ معالجات (تھراپیوٹکس) میں ہمارے نظریات
 جدید بنیادی نظریات سے مختلف ہیں۔ ہمارے نظریات کا مدار محض جسم انسان اور اس کے مختلف حالات قدرتی قوت مدافعت
 (ڈیفرنس) پر ہے اور جدید نظریات کی بنیاد مناش اور نہ معلوم کن کن مصلحتوں پر ہوئی جو ہم اگر سلفاناڈ گروپ کی
 دوائیں یا پیپسی سلیس تیار کرتے تو ان کا موضوع صرف جسم انسان ہوتا اور اب یہ دوائیں جسم انسان پر عائد کی جا رہی ہیں اور وہ ان
 کا تختہ مشق بنا ہوا ہے۔ انجیکشنز کا استعمال ناگہانی ضرورت میں ہم بھی جتنا سمجھتے ہیں۔ لیکن ہر مرض کی دوا براہ راست خون
 میں داخل کرنے کے ہم سخت خلاف ہیں۔ اپنی جڑی پوٹیوں اور سنتھلہ دواؤں کی سائنسی فکر ریسرچ جارہی ہے مقصد اعلیٰ ہے
 اور ہمارے کام کو دفعہ امر صحت کے اہم انسانی مرض کے لیے کرنا چاہیے ہے۔ ہندوستان میں قدم طبوں کے رسامسح الملک حکیم محل
 نے دوسری دواؤں کی ریسرچ کی اہمیت کو نہ صرف محسوس کیا تھا بلکہ اس کے انتظامات کی داغ بیل بھی انھوں نے ڈال دی تھی۔
 کرس چوہدری اور ڈاکٹر صدیقی جیسے ہمدردان طب قدیم کی اس بارہ میں کوششیں ہم سب کے شکریہ کی مستحق ہیں۔ لیکن تازہ
 حوی پوٹیوں کے خواہ کو بھی ہم نظر انداز نہیں کر سکتے، بہر حال یہ اور اسی قسم کے نظریات میں جن میں ہمارا طب جدید سے
 اختلاف ہے۔ لیکن سلف۔ یہ کہ نئے طبی رجحانات بھی اب ہماری تائید میں جارہے ہیں، اور جن اہلین کو جسم انسان غریبے اور دوسری
 مصلحتوں سے ان کو کوئی سروکار نہیں جو وہ ہمارے نظریات کی تائید کر رہے ہیں، اس بخیر کیا یہ مقصد سمجھنا فاش غلطی ہو گا کہ
 ہم اپنے نظریات میں ساکن اور جامد ہیں۔ ہمارے نظریات غلط بھی ہو سکتے ہیں، ٹھیک اسی طرح جس طرح دس سال پہلے کا
 مسلہ سائنسی فکر یہ آج غلط ثابت ہو سکتا اور ہو رہا ہے۔ لیکن ہم اپنی اس خصوصیت کو خیر باد کہنا نہیں چاہتے کہ ہمارا موضوع
 محض جسم انسان ہے۔ اس کی فلاح و بہبود کے لیے ہم اپنے نظریوں کو بدلتے رہیں اور آئندہ بھی ایسا کرنے کو تیار ہیں لیکن
 ہو کہ یہ بیان اس وقت بعض اصحاب کو کھلا نہ معلوم ہو لیکن اگر ہم کو اپنے طریقہ پر کام کرنے کے ذرائع میسر آ گئے، اور ہم میں کام
 کرنے کی یقینی دھن پیدا ہو جائے اور اسی کے ساتھ حکومت کی سرپرستی بھی ہمارے شامل حال ہو جائے تو یقیناً ہندوستان
 کی طرف سے دنیا کو "حقیقی طب" کا تحفہ پیش کیا جاسکتا ہے جو نہ مشرقی ہوگی نہ مغربی بلکہ افاقی ہوگی۔

ہمارے مطالبات

سموہد میں ہم اپنے تعلیمی مطالبات پیش نہیں کر سکتے۔ جب ضرورت ہوگی ہم ان کو تفصیل سے بتائیں گے۔
 مگر یہ نوہ ماہ بیان کے ہمارے مطالبات کی نوعیت کا اندازہ متعلق نہیں ہیں مگر اور صوبوں کے موجودہ مالی وسائل کی
 کمی کا بھی احساس ہے اور اسی کے ساتھ حسن انتظامی دشواریوں پر بھی توجہ دینا چاہیے۔ لیکن اس بات کے ظاہر کرنے میں ہمیں
 کوئی پس و پیش نہیں ہونا چاہیے کہ ہم آزادی کے ساتھ دیگر کسی رکاوٹ کے۔ بے فائدگی کو انجام دینا چاہتے ہیں۔ تاکہ ہمیں
 حساس ذمہ داری پیدا ہو اور جو کچھ ہم کر کے دکھانا چاہتے ہیں اس میں بہر حال کامیاب ہوں۔

سنٹرل کونسل آف انڈین میڈیسن

یہ اس کونسل کا قیام مناسب اور ضروری ہو گا۔ اس کونسل
 کی ترتیب اس طرح ہو کہ ہر صوبہ کا وزیر اعلیٰ ایک اور ایک حکیم کو منتخب کرے اس میں بھیجنے جن صوبوں میں
 اب تک پورٹ آف انڈین میڈیسن نہیں بنے وہاں کی وزارت صحت ایک وید اور ایک حکیم کو فی الحال نامزد کر کے بھیجے۔ اسی کے
 ساتھ اس کونسل میں مانڈ و طبی جماعت است ایک وید اور ایک حکیم لیا جائے۔ اس کونسل کا صدر مرکز کے وزیٹ کو سائنس ذریعہ
 ہو گا وادہ دہی طوں کے متعلق وزارت صحت کا سسٹم ڈائمی میٹر اور ایک وادہ انتظامی افسر ہو گا۔

پرائیویٹ کونسلز آف انڈین میڈیسن
 صوبوں میں بھی اسی قسم کی کونسلیں بنائی جائیں۔ صوبہ کی کونسل
 میں وہاں کے وید اور حکیم لیے جائیں اور یہ کونسل صوبہ کے
 فنی اور اطلاقی معاملات میں صوبہ کی وزارت کے سامنے دھندلے ہو۔ صوبوں میں ہم آہور ویدک اور یونانی طوں کی ڈیپنسرز
 انڈور ہسپتال اور ہیلتھ سنٹر قائم کریں گے۔

سنٹرل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ آف انڈین میڈیسن

اس امر پر سب اصحاب غور و فکر کا اتفاق ہوا
 جو کہ ایسی ہی طوں کی ریسرچ کی بڑی ضرورت
 ہے۔ اس سلسلہ میں اب تک کچھ ذاتی اقدامات کیے گئے ہیں لیکن حکومت کی طرف سے آج تک اس طرف کوئی قدم نہیں
 اٹھایا گیا ہے۔ اب جب کہ مگر میں اور صوبوں میں ذمہ دار ہندوستانی حکومتیں قائم ہیں اس بات کی پوری ضرورت ہے کہ اس
 اہم کام کو شروع کیا جائے۔ ہمارا مطالبہ ہے کہ ایک سنٹرل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ آف انڈین میڈیسن قائم کیا جائے جس
 میں اعلیٰ پیمانہ پر دینی علاج، دینی فارماکو پیا اور دینی جڑی بوٹیوں کی سائنسی نمائندگی کی جائے۔ انڈین میڈیسن پر ریسرچ
 کی اہمیت کو نمیشل پلیننگ کمیٹی نے بھی محسوس کر لیا تھا جیسا کہ کمیٹی نے اپنے اجلاس مورخہ ۳ اگست سنہ ۴۰ء میں اس
 سلسلہ میں جو تجویز پاس کی تھی اس کے الفاظ یہ ہیں:-

”طب اور حفظان صحت کے نظام کو صحیح طور پر چلنے رکھنے کے لیے یہ نہایت ضروری
 ہے کہ جہاں تک بھی ممکن ہو سکے اس کی ریسرچ کی جائے۔ نظام صحت کا یہ ایک اہم جزو
 ہونا چاہیے اور اس ریسرچ میں حفظان صحت اور علاج امراض اور انسداد مرض کے دینی
 طریقوں کی چھان بین بھی شامل ہونی چاہیے۔“

(دعوت السالحدہ ریزولوشن ۱۹۴۰ء)

آل انڈین انسٹی ٹیوٹ آف انڈین میڈیسن

ہوٹل ایشیائی ٹیوٹ کے قیام کی تجویز پیش کی تو اعلیٰ اسی انداز اور اسی مقصد کے لیے آہور ویدک اور یونانی طوں کے لیے
 ایک آل انڈین انسٹی ٹیوٹ قائم ہونا چاہیے۔ اسے دینی طوں کی ترویج اور اصلاح کے لیے سنگ بنیاد کا کام ہے۔
 دہلی۔ مظاہرانی مرکز۔ بھونیشی۔ راجدھانی کوٹا بھراں مرمر ناٹھ ارداسی اسی طرف توجہ دی جا رہی ہے۔

میں کہ سہی صورت میں طبیوں کے لیے بھی منطقی مرکز بنایا جائے تاکہ یہ فیصلہ کیا جاسکے کہ طبیوں کس حد تک پبلک کے صحیح اور منطقی مطالبوں کو پورا کر سکتی ہیں۔ دہلی اور نئی دہلی میں اب بھی میونسپل ڈسپنسریاں اور فارمیسیاں قائم ہیں جن کے اخراجات اور بن میں آنے والے مرلینوں کے اعداد و شمار میونسپل رپورٹوں میں موجود ہیں۔ ان رپورٹوں سے ظاہر ہے کہ اس طرح لاکھوں مرلینوں کا علاج۔ مایہ کیسے قلیل حشر چ میں کیا جا رہا ہے۔ مرلینوں کو دیکھنے کے لیے ہی ہمیں مکمل صحت کی دوسری متعلقہ کمیوں کے لیے بھی یہاں دید اور حکیم مل سکتے ہیں۔ یہ موقع بہر حال تفصیل کا نہیں ہے۔ ہم وقت آنے پر دہلی کے لیے اپنی پوری اسٹیج پیش کر دیں گے۔ ہمیں یقین ہے کہ دہلی کی اسکیم میں مجوزہ و دہلی نہ صرف باشت مکان دہلی کی خواہش کے مطابق ہوگا بلکہ اس سے نمایاں کفایت بھی ہوگی، جس کی ضرورت ابتدائے کام میں ملے ہے۔

ہمیں اس وقت جو کچھ کہنا تھا وہ ہم کہہ چکے ہیں۔ ہمیں امید ہے کہ ہماری حکومت سے عوام کی نمائندگی کا فخر حاصل ہو دہلی طبیوں کے بارہ میں عوام کے مطالبات کو پورا کرے گی۔

دکھم حبیب الرحمن

چیرمین

کیٹی تحفظ طب ہائے قدیم
آل انڈیا ایورڈیک اینڈ یونانی طبی کانفرنس، دہلی

باقی نمونہ ص ۱۰، وزارت صحت کی کانفرنس میں مرشفا عت احمد خاں کی تقریر

بعض تمام مرکز می مجلس قانون ساز کے سامنے پیش ہیں۔ ان میں اور بھی اضافہ کیا جائے گا اور مجھے امید ہے کہ ہم دہلی سازی اور نرسنگ کے پیشوں کے لیے بھی اس سہم کے مسودات قانون پیش کر سکیں گے۔ دواؤں کے معیار کا کنٹرول ملک کے لیے بہت اہمیت رکھتا ہے اس پر عمل درآمد کرنے کے انتظامات کیے جا رہے ہیں۔ پنا پچھ اگلے سال یکم اپریل سے یہ کنٹرول نافذ کر دیا جائے گا۔ ہمارا یہ ارادہ بھی ہے کہ بعض ایسی سرورس میں قائم کی جائیں جن میں مشورہ اور معلومات کی سرورس میں کہنا چاہیے۔ مثلاً ایک دفتر قائم کیا جا رہا ہے جس کا کام یہ ہوگا کہ معلومات جمع کرے اور طبی اداروں کے ڈیڑاٹن اور ان کے ساروسمان کے بارے میں صوبوں کو مشورہ دے۔ دوسری بات جو ہماری توجہ کام مرکز میں ہوئی ہے یہ کہ آبادی اور اہم اعداد و شمار سے متعلق مواد جمع کیا جائے تاکہ اہم اعداد و شمار صحت عامہ کے کام کے لیے بنیادی کام دیتے ہیں اور اس سہم کے اعداد و شمار صحت اور انھیں جمع کرنے کی رفتار میں اصلاح کی جاری اور فوری ضرورت کو ظاہر ہے کہ آبادی کی افزائش کا مسئلہ بہت بڑے مسائل میں سے ہے۔ میں اس وقت اس مسئلہ کی مسئلہ میں نہیں پڑوں گا۔ لیکن آبادی کی افزائش کے متعلق اعداد و شمار جمع کرنے اور انھیں مربوط بنانے کی ضرورت بالکل واضح ہے۔ بہت سے صرف آبادی کے اس نام نہاد مسئلے کا مطالعہ کرنے کے لیے معلومات کا ذخیرہ ہونے کے نقطہ نگاہ سے اہم ہے بلکہ طویل مدت کی منصوبہ بندی کے لیے بھی بالعموم اہم ہے۔ یہ ہیں وہ بعض اہم کام جو ہمارے پیش نظر ہیں اور مجھے امید ہے کہ ہم ان پہلوؤں سے ان کو وسیع کر سکیں گے جن میں صوبوں کی حکومتوں اور اداروں کو امداد کی ضرورت ہو۔

ملک میں اپنی قومی عوامی حکومت کے قیام سے ہم "امید کے دور" میں داخل ہو گئے ہیں۔ ہمیں ایک دوسرے کا رفیق کا بن کر گھٹے بڑھنا چاہیے۔ تاکہ اسے "حصول امید کے دور" سے بدل دیا جائے۔ کسی قوم کی صحت کو بنانا کوئی آسان کام نہیں ہے۔ وسائل کی تنگی کی وجہ سے ہم اتنی تیزی سے آگے نہیں بڑھ سکیں گے جتنی تیزی کے ساتھ بڑھنے کی خواہش ہمارے دل میں ہے۔ لیکن یہ کام ہماری تمام تہمتوں اور توجہ کا مستحق ہے۔ قومی فلاح و بہبود کے لیے اس سے زیادہ اہم کام اور کوئی نہیں کیوں کہ صحت کے بغیر ہمیں نہ خوشی نصیب ہو سکتی ہے نہ دل جمعی اور نہ خوش حالی۔ مجھے یقین ہے کہ اشتراک عمل، ہمت، کوشش اور پختہ عزم ہمیں اپنے مقصد میں کامیاب کر دے گا۔

دہلی میں صوبوں کے وزرائے صحت کی کانفرنس

کانفرنس کی روداد اور تجاویز

ایسی طبوں کی حفاظت اور ترقی کی تجویز پر آنریبل سلیٹھ منسٹر صحت صوبہ راس کی مدلل تقریر

مرکزی وزارت صحت کی طرف سے دہلی میں صوبوں کے وزرائے صحت کی کانفرنس کئی بار مئی چوہلی تھی، آخر وہ ۱۰/۱۱/۱۳۴۱ء کو منعقد ہوئی۔ مرکز میں اس کانفرنس کے بلائے کا مقصد یہ تھا کہ صحت و علاج کی آئندہ سکیموں کے متعلق آپس میں مشورہ کیا جائے اور صوبوں کے لیے ایسا لائحہ عمل مرتب کیا جائے جو بنیادی طور پر منفقہ ہوا اور مرکز جو کام اسکیموں کو نافذ کرنے کے لیے کرے۔ ہویا کرے۔ چاہتا ہو، ان ۵ صوبہ کے کانفرنس کو ہوا اس سلسلہ میں بھوکیشی کی رپورٹ اور سفارشات اور تجاویز بھی لازم آئے آنا تھیں جس نے اپنی طویل رپورٹ میں ہندستان کی صحت کا جائزہ لیا ہے اس کانفرنس میں سات صوبوں کے وزرائے صحت اور ان کے مشیر اور انتظامی افسر شریک ہوئے بعض صوبوں کے ذریعوں نے اس میں بالواسطہ شرکت کی اور بعض اس میں شریک نہیں ہو سکے۔ چند ریاستوں کے نمائندے بھی اس میں شامل تھے۔ بہر حال یہ ایک نمائندہ کانفرنس تھی اور اس کی کارروائی اور تجاویز کی اہمیت واضح ہے۔

ایجنڈا یا ندرس کے سرکاری سے وزارت صحت کی کانفرنس کے لیے جو ایجنڈا پیش کیا تھا، وہ یہ تھا:-

(۱) ترقی صحت و علاج کی سکیموں پر بہتر طریقوں پر عمل کرنے اور انتظامی طریقوں کو ترقی دینے کیلئے مرکزی طرف سے صوبوں کو مالی امداد و دیگر کام

(۲) ترقی و علاج کی سکیموں کی مقاصد کی وضاحت اور بھوکیشی نے جو آٹھ مقاصد بیان کیے ہیں، ان کی تصدیق۔

(۳) بھوکیشی نے ضلع دار صحت کے ادارے قائم کرنے کی جو تجویز پیش کی ہے اس پر غور و بحث

(۴) ضلع کے صحت کے اداروں، ضلع ہیلتھ بورڈ اور مشاوری کونسلوں اور ضلع کے ان اداروں کو کس طور پر صوبوں کے اختیار میں ہونا

(۵) صحت کی سکیموں کے لیے فنڈی اور تنظیمی عمل کی تربیت کے لیے آسانیاں بہم پہنچانے کا مسئلہ۔

(۶) مرکز اور صوبوں کے ہیلتھ بورڈز اور ہیلتھ کونسلوں کا معاملہ۔ (۷) میڈیکل ڈیپارٹمنٹ اور ہیلتھ ڈیپارٹمنٹ کو متحد کرنے کا سوال

(۸) بہم رسانی آب و صفائی کے متعلق امور (سینٹین)۔ (۹) ایک ایٹمی طبعیادارہ کا قیام (۱۰) کوئین اور لیبر کی دوسری دواؤں

کے متعلق بائیس وضع کرنا۔ کانفرنس کی تمام کارروائی تقریباً بیچڑے کے مطابق ہوئی۔ لیکن اس ایجنڈے میں ویسی طبوں

کی حفاظت اور ترقی کے لیے کوئی مدبہ نہیں تھی۔ اور نہ آنریبل صحت، کانفرنس کے اس سیشن میں اس کو رکھنا چاہتے تھے۔ لیکن ادھر تو آل انڈیا

ویدل انڈیونانی طبی کانفرنس کی جدوجہد جاری تھی، ادھر محترمہ ڈاکٹر کئی مکتبی تھی وزیر صحت صوبہ راس بھی ویسی طبوں کی حمایت میں مسلح ہو کر

آئی تھیں۔ ہماری کانفرنس کی کیشی تحفہ طب ہائے قدیم اپنا مدلل میوزنڈم سب کے سامنے پیش کر چکی تھی جس میں بعض دلائل اتنے واضح

اور سنگین تھے کہ محافلین کو پناہ کی گنجائش ہی نہیں مل سکتی تھی۔ ان سب حالات نے آنریبل سلیٹھ منسٹر صحت صوبہ راس کو اس پر آمادہ

کر دیا کہ وہ ویسی طبوں کے سوال کو اچھڑے میں شامل کرالیں۔ چنانچہ وہ سر شفاعت احمد خاں سے ملیں اور نہ صرف ویسی طبوں کے سوال کو

بلکہ انڈین میڈیکل سروس کی سول برانچ کو ختم کرنے کے معاملہ کو بھی ایجنڈے پر لائے میں کامیاب ہو گئیں۔ اور یہاں ہی سیٹھ جودھ پور کوٹھو

کا نتیجہ جو کہ در رائے صحت کی کانفرنس میں ویسی طبوں کے ختم میں ریڈیوشن یا س ہوا۔ اب ہم در رائے صحت کی کانفرنس کی مختصر روداد پیش کرتے ہیں

۱۰ اکتوبر سنہ ۱۹۴۶ء کی کارروائی ۱۰ اکتوبر سنہ ۱۹۴۶ء کو ساڑھے دس بجے کانفرنس کی پہلی نشست ہوئی۔ کانفرنس کا افتتاح

اعظم گورنمنٹ کے ڈائریکٹر آف ہیلتھ پنڈت، براہرلال بنو نے کیا۔ اپنی افتتاحی تقریر میں پنڈت جی نے فرمایا کہ صحت کا مسئلہ اس قدر

اہم ہے جو قوم کی مارت کے ہے۔ کیا، کا حکم رکھتا ہے۔ اگر مینا دی کو در ہے تو عمارت بھی کو در ہوا اور اس کے ٹپے جانے کا ہر وقت خطرہ ہے۔ ہندستان

میں سب سے اختلافی مسائل ہیں اور بعض مسائل بالکل بنیادی ہیں۔ سخت کا مسئلہ بھی ایسے ہی بنیادی مسائل میں سے ایک ہے۔ سیاسی اور دوسرے مسائل کچھ مدت سے بعضی حل ہو سکتے ہیں لیکن صحت جیسے مسائل اگر وقت پر حل نہیں کیے گئے تو ان کے نقصانات کی تلافی نہیں ہو سکتی۔ اب تک حکومت کی طرف سے صحت اور تعلیم کے مسائل پر بہت ہی کم توجہ کی گئی ہے اور ہمیشہ رپے کی کمی کا رونا رونا رہا ہے۔

ہندوستان کی تقریباً چالیس فی صد آبادی کے لیے رپے کی کمی واقع نہیں ہوتی تو امراض کے خلاف جنگوں کے لیے رپہ کیوں فراہم نہیں کیا جاسکتا اور یہ ظاہر ہے کہ امراض قوم کے اندرونی دشمن ہیں۔ اب بس شہروں پر تھوڑی سی بہت توجہ دی گئی ہے جب کہ حقیقی ہندوستان دیہات میں بیٹا ہے۔ اب وقت آگیا ہے کہ دیہات کے رہنے والوں کی صحت کی طرف ہم توجہ کریں ہم کو ہسپتالوں کی عظیم تعداد کی اتنی ضرورت نہیں جو مہنتی سیڑیوں کے روک تھام کی اور ایسے ماحول کی جس میں امراض پھیلنے پھوٹنے سے روکیں۔

ہندوستان میں آج کل کے ذرائع آمدورفت سے میلوں کی ایک ٹانگہ ہے اور اس دوسرے ملکوں کی سانی سے پہنچ سکتے ہیں اور خود ملک کے اندر بھی جب ایک حصہ صحت کے لحاظ سے مری حالت میں ہو تو دوسرے حصے بھی اس سے متاثر ہوئے بغیر نہیں رہ سکتے۔ ہندوستان میں آج کل کے امراض کا علاج اور تھوڑے سے دور کا سفر ہو رہا ہے وہ اسے متاثر کر رہا ہے۔

افسوس کی بات یہ ہے کہ صحت کے مسائل پر ہندوستان نے اپنا خطیہ صدارت پر ہمارا اس خطیہ کا مکمل ترجمہ ہم گزشتہ صفحہ پر پیش کر چکا ہے۔ صدر نے جن مسائل پر بحث کی ہے ان کی تفصیل کے لیے ناظرین پر خطبہ پڑھیں۔

خطبہ کے بعد سر شریعت سے اعلان کیا کہ مرکزی حکومت جو کمیٹی کی اس سفارش کو پورا کرنے کا ارادہ رکھتی ہے جس میں کمیٹی نے ترمیم اور سرجس کے لیے ایک آل انڈیا انسٹی ٹیوٹ قائم کرنے کو کہا ہے۔ اس سلسلہ میں ایک کمیٹی مقرر کی گئی ہے جو حکومت کو اس ادارہ کے متعلق مشورہ دے گی اور کلکتہ میں ہندوستان کے انسٹیشن یافتہ ڈاکٹروں کو ایم۔ بی۔ بی۔ ایس کی ڈگری کے حصول میں سہولتیں مہیا کرے گی اور طبی تعلیم و تربیت کے لیے بیرون ہندوستان تھیں طلباء کو بھیجنے کی تہذیبیات، سائنس کی سر شریعت نے یہ بھی اعلان کیا کہ گورنمنٹ کی پوزیشن یہ ہے کہ وہ ایک بیورو قائم کرے جس کے ذریعہ صحت کی اطلاعات کی سروس برقی پائے اور طبی اداروں کے لیے ضروری سامان اور ڈیزائن کے متعلق معلومات جمع کرے گا۔ اس دن ساتوں مشوروں نے تقریریں کیں اور انھوں نے منجملہ اور باتوں کے ذریعہ صحت کی حمایت بھی کی۔

۱۱ اکتوبر سنہ ۱۹۴۶ء کی کارروائی ۱۱ اکتوبر سنہ ۱۹۴۶ء کو کانفرنس کی پہلی نشست صبح ساڑھے دس بجے ہوئی اس میں سب سے پہلے دو اہم ریزولوشن پاس کیے گئے۔

پہلا ریزولوشن ضلع وار اداروں کے متعلق: "یہ کانفرنس خیال کرتی ہے کہ ضلع وار صحت کو چار اہم ریزولوشن جو زیر کیے گئے ہیں وہ اصولاً اور انتظام کے لحاظ سے قابل قبول ہیں۔ پہلے پانچ سالہ پروگرام پر پوری طرح عمل مالی، وسائل کی کمی کی وجہ سے نہیں کیا جاسکتا۔ ہر حال یہ بات متفقہ ہے کہ اولاً اسکیم پر جس وسعت کو ممکن ہو اور مالی حالات اجازت دیں عمل درآمد ہونا چاہیے اور اضلاع کے موجودہ طبی اداروں سے ان کے اساتذہ سے پورا پورا فائدہ اٹھانا چاہیے۔ دوم یہ کہ مقامی حالات کے لحاظ سے اسکیم میں مناسب ترمیم کی جاسکتی ہے۔ سوم یہ کہ جن علاقوں میں فی الفور مکمل ادارے قائم نہیں کیے جاسکتے، ان کے لیے آئندہ جو ترقی صحت کی اسکیم بنائی جائے اس میں بھروسہ کمیٹی کی سفارشات کے مطابق معائناتی اور حفاظتی دہانوں کے لیے مقاصد کو پہلو دینا چاہیے۔ چہاں یہ کہ سر صوبہ ایسی اسکیم کا جاننا اور تجاویز کو سامنے رکھ کر لے گا۔"

دوسرا ریزولوشن تعلیم و تربیت کی سہولتوں کے متعلق: "کانفرنس اس بات پر متفق ہو کر گئے والی ممکنہ ضرورتوں کے پیش نظر تعلیم و تربیت کی سہولتوں پر خصوصیت سے زور دیا گیا ضروری ہے۔ کانفرنس نے یہ بھی متفقہ رائے کہ بڑے بڑے صوبے تربیت کی سہولتیں ان صوبوں کے طالب علموں کو اپنے اداروں میں داخل کر کے چھپائیں جو ان کے لیے ہوں یہ سہولتیں نہیں رکھتے۔ تیسرے پہلو صوبوں کے زیر دستہ کالج اور ایڈوانسڈ ٹیٹ آف انڈیا وغیرہ کے لیے تمام کو ۶ بجے دس بجے پارٹی میں شریک ہوئے جو کمیٹی تھوڑے طالب علم کے چیرمین کی طرف سے ان کو امید ملی مسائل میں

دیئی اور اس میں اچھوتوں نے قدیم طبوں کے حق میں پرجوش تقریریں کیں۔

۱۲ اکتوبر سنہ ۱۹۳۶ء کی کارروائی ۱۲ اکتوبر سنہ ۱۹۳۶ء کی پہلی نشست جو حسب معمول ساڑھے دس بجے شروع ہوئی اسے اہم اور پرجوش ماحول میں ہوئی۔ اس نشست میں دو اہم تجویزیں پاس ہوئیں اور ان کے سلسلے میں تقریباً تمام وزرائے صحت نے تقریریں کیں۔ پہلا ریزولوشن انڈین میڈیکل سوسائٹی کی سول پرائیج کے ختم کرنے کے متعلق تھا۔ اس ریزولوشن نے دو بھی مدد اس کی درپیش تھوڑے سے ڈاکٹر کننی لکشی جی نے پیش کیا۔ اس اہم ریزولوشن کے الفاظ یہ ہیں:-
”ہیلتھ سسٹمز کی کالرس کی یہ رائے ہو کہ انڈین میڈیکل سوسائٹی کی سول پرائیج نہیں ہونی چاہیے۔ کانفرنس درخواست کوئی ہولم کری حکومت انڈین میڈیکل سروس کے ان افسروں کو جو صوبہ میں لگے ہوئے ہیں فوراً واپس لے لے اور ان کو سروس کی ملٹری پرائیج میں متعین کرے جس سے کہ حقیقتاً وہ تعلق رکھتے ہیں۔“

دوسرا ریزولوشن جو اس نشست میں پیش ہوا، اسی طبوں کے متعلق تھا۔ ریزولوشن بھی محترمہ ڈاکٹر کننی لکشی جی وزیر صحت مدد اس نے پیش کیا اور اس کی نائید میں ایک مدلل تقریر دی گئی۔ اس تقریر میں انھوں نے ”ہیلتھ سسٹمز“ کے ان ریزولوشنوں کو خصوصیت سے متحرک کارکانفرنس کے سامنے رکھا جن کو آل انڈیا ویدک اینڈ یونائیٹڈ طبی کانفرنس کی مقرر کردہ کمیٹی نے محفوظ طلب ہائے ذمہ اپنے ممبرانہ میں وضاحت سے پیش کیا تھا۔ چنانچہ اصل تجویز میں بھی ان ریزولوشنوں کا حوالہ موجود دہی طبوں کی حمایت و ترقی کے متعلق کانفرنس کا ریزولوشن یہ ہے:-

”یہ کانفرنس کو یہ ہے کہ میڈیکل ایسوسی ایشن کے سفارشات کے مطابق مرکزوں اور صوبوں میں ان باتوں کے کافی اور مناسب استقامت ہونے چاہئیں جس سے آئوروید اور یونانی جیسے دہی طریقہ ہائے علاج کی علمی تحقیق اور علمی تحقیق کے لیے سائنسی فائدہ طریقہ صحت کے فائدہ اور حفظ اور علاج امراض کے لیے استعمال کیے جا سکیں اور دہی طبوں کے ڈیپلوما اور ڈگری کورسوں کے لیے طبی اسکول اور کالج کھولے جائیں اور مغربی طب کے گریجویٹوں کے لیے دہی طبوں کی پوسٹ گریجویٹ تعلیم و تربیت کا بندوبست بھی کیا جائے۔ کانفرنس فیصلہ کرتی ہو کہ آئوروید اور یونانی طبوں کے مطابق علاج کرنے والوں اور دہیوں کے ریکگنیشن کو حکومت کی طرف سے جاری کردہ صحت کی تنظیموں میں شامل کیا جائے اور جہاں کہیں ان کو ضرورت ہو مرید سائنٹی فک ٹریننگ کا بندوبست کیا جائے تاکہ وہ طبیات صحت کے علوم میں سہجائی تربیت کے نام میں دس، دسویں، اٹھارہ، دس اور دہائی گری کے فرائض انجام دے سکیں۔“ اس ریزولوشن کو پیش کرتے ہوئے محترمہ ڈاکٹر کننی جی نے جن خیالات کا اظہار فرمایا جو اس کو ہم پھر پیش کریں گے۔ ۱۲ اکتوبر کو ان دور ریزولوشنوں کے علاوہ پانچ اور ریزولوشنیں بھی کانفرنس نے پاس کیں۔ کانفرنس نے اس اصول کو تسلیم کر لیا کہ میڈیکل اور سبک سیٹھ ڈپارٹمنٹوں کو آپس میں متحد اور ایک کر دیا جائے اور خیال ظاہر کیا کہ مناسب موقع آنے پر یہ کام ہو جاوایا جائے۔ مدراس اور ممبئی کے وزرائے صحت نے اس نقطہ نظر سے اتفاق نہیں کیا۔ مدراس کی وزیرہ صحت نے کہا کہ ان دونوں ڈپارٹمنٹوں کے کاموں میں مفاد کی یکساںیت کے نقطہ نظر سے اتفاق ہونا زیادہ مستحب ہے۔ نسبت اس کے کہ ان کو آپس میں مدغم کر دیا جائے۔ میرا کے سلسلے میں کانفرنس نے اس بات پر زور دیا کہ صحت کی اسکیموں میں دہیہ کے خلاف اسکیم کو پس دینی چاہیے اور اس سلسلے میں ایک پرجوش ہم جاری کر دینی چاہیے اور بعد میں نے جو میرا، سکیم پیش کی جو اس کو کانفرنس نے اس ترمیم کے ساتھ مان با ہے کہ مقامی حالات کے مطابق اس میں مناسب رد و بدل کر دیا جائے۔ کونین کے متعلق کانفرنس نے اس بات پر اتفاق کیا کہ کونین بنانے کے پوری جدوجہد جاری رکھی جائے اور اکیال میں دو لاکھ پونڈ تک کونین تیار کرنے کی کوشش کی جائے۔

کانفرنس نے اس پر بھی اتفاق کیا کہ مرکز اور صوبوں میں پورڈ آف ہیلتھ اور ایب این کی کونسلز قائم کی جائیں اور یہ فیصلہ کیا گیا کہ شہری اور دیہاتی علاقوں کے لیے دائرہ سبائی اور سینیٹیشن کا عملی پروگرام بھی اختیار کرنا چاہیے۔ کانفرنس کو ختم کرتے ہوئے سر شفاعت احمدی نے ہیلتھ سسٹمز کے صوبوں کے وزرائے صحت کو یقین دلایا کہ مرکزی حکومت ان کو ضروری گرانٹ دے کر اور صحت کے متعلق ان کی تجویزوں کو عمل میں لانے کے لیے ان کی ہر قسم کی مدد کرے گی۔

وزراءِ صحت کی کانفرنس میں محترمہ کنزیلکشنی تپی صاحبہ وزیر صحت مدراس کی
 دیسی طبوں کے حق میں مدلل تمہید

میں اس وقت آپ کے سامنے ایک اہم روزیویشن پیش کرنے کے لیے خط لکھی ہوئی ہوں۔ ۱۰ روزیویشن کا تعلق علاج کے کسی طریقہ کی فلاح پہنچنے سے ہے۔ مجھے پہلے بھی یہ معلوم تھا اور اس سفر میں آپ لوگوں سے اور یہاں کے دیدوں اور لوگوں سے ملاقات کر کے مجھ پر ایچ پی ریشن روشن ہو گیا کہ مدراس میں تم نے ان طبوں کے لیے جو قدم اٹھائے ہیں وہ بالکل صحیح ہیں۔ ہندوستان میں مدراس ہی وہ سب سے پہلا صوبہ ہے جس میں ان طبوں کی حمایت سے جذباتیں ہوتی ہیں حکومت پر اور ڈال کر صوبہ میں دینی طبوں کی حالت کا جائزہ لینے اور ان کے متعلق نیا روزیویشن کرنے کے لیے ایک کمیٹی ہمارے صوبہ کی سربراہ اور ان شخصیات کی صدارت میں مقرر کی گئی جس کمیٹی کی رپورٹ سے ہونے والی طبوں کے حق میں بہتر اچھا کام لیا جا سکیگا نتیجہاً ہندو صوبہ صاحب بن گیا، جو عثمان بیگم کے ایک مہر نے، انکی اتحاد کو ششوں سے الگ آجور و بک ہال قائم ہو گیا اور بانی اسلول حکومت کی سرپرستی میں قائم ہوا۔ مجھے یہاں یہ دلچسپ اور ہیروئی کہانیاں اور تقریباً عام روزانہ کے حالات یاد پڑے ہیں۔ ان کے بارے میں سائنس دانوں نے بھی امید و تحسین ہے کہ ان میں ایک نیا علاج کے لیے کام میں لگ جائے گا۔

لوہم جو آج کے حالات سے دوچار ہیں ان کے ہندوستانی طریقہ ہائے علاج و تدبیروں پر بھلا چلا لائیں ان کا رعبت افزائی کے فقدان اور سائنسی ٹیکنیکس کے ہندوستان میں نہ ہونے کی وجہ سے وہ دیکھ کر کہتے ہیں کہ حقیقتاً ان کا ڈال اس وقت شروع ہو چکا ہے جسے ہندوستان میں سائنس دانوں نے اختیار کیا ہے۔ اس کے برعکس سائنس دانوں میں آج کل حکومت کی طرف سے دینی طبوں کو مدد و سہولتیں دینے کی کوششیں ہیں انکی دینی طبوں سے ہمارے فلسفے اور فرائض اسلوب زندگی اور رات کو اس وجہ سے اور گنتیاں آج بھی یہی طریقہ ۸۰ سے ۹۰ فیصدی آبادی کی طبیعت عام و بڑے ہیں خصوصاً دیہاتی آبادیوں میں بڑے بچے اور اعزام ہیں جس میں آج کل یہ وہ حالتیں ہیں کہ صرف تھوڑی دس میں فیصدی آبادی ایسی ہے جو مغربی طریقہ علاج سے فائدہ اٹھاتی ہے ایسی صورت حال وہاں کے دینی طبوں میں سادہ گیوت اور فادیت کہتی موجود ہے۔ ہندوستانی طب کی اس نمایاں اور واضح طبیعت کا تو یہ فیسر گیریٹ نے ہی اعتراف کیا ہے کہ ان کے بارے میں مشورہ و سرپرستی کو چھل رہا ہے اس سلسلہ میں آپ فرماتے ہیں کہ "بلا مبالغہ ہندوستان میں بسنے والوں کی بڑی اکثریت ایسی ہی عمر و دیات دینی طریقہ ہائے علاج سے پرکار کی دیکھیں ہندوستانیوں کی مددگی ہیں جو دین سے متعلق ہیں"۔ یہ علاج کو حاصل کرنے کے لیے اکثر و بیشتر اس ملک کے لیے سختی کی سکیمیں سامنے آتی ہیں اور حقیقت کو کم جان لیا جائے گا یا بالکل نظر انداز کر دیا جائے گا۔ حالانکہ اس حقیقت پر پردہ نہیں ڈالا جا سکتا کہ ایسی علاج ہندوستان میں نہ ہونے کی بنا پر اس کا رواج اور اعتماد اس کے کم ہونے کی بنا پر بڑھ رہا ہے۔"

[illegible]

12

سے ہم چونکہ انھیں اگرچہ ان بیماریوں سے بخوبی آشنا ہوں۔ شبہ ناکاؤں میں کہیں چلے جائے، ہمیں ہماری صفائی کی خراب حالت اکثر نظر آتی ہے۔ ہمارے ہاں شرح اموات ۲۴ فی ہزار ہے۔ اس کے برعکس دوسرے ملکوں میں یہ شرح ۱۱ ہے۔ اس کے علاوہ بچوں کی اموات کی خوف ناک شرح جونہی ہزار ۱۶۹ ہے، اکثر اخباروں میں شائع ہوتی رہتی ہیں۔ بیرے خیال میں ہمیں اس قسم کے جائزہ کی اس لیے بھی ضرورت تھی کہ ہمیں یہ معلوم ہو جائے کہ حالت کتنی خطرناک ہے اور ہماری صحت کی سرورس کتنی ناکافی ہیں اور اس طرح ہم غفلت اور لاپرواہی چھوڑ کر سرگرمی سے کام شروع کر دیں۔

حکومت کی ذمہ داریاں ایک وقت تھا جب تن درستی کو زیادہ تر شخصی معاملہ سمجھا جاتا تھا۔ یہ خیال ابھی تک موجود ہے لیکن ہم شخصی آزادی کے دور سے بہت آگے نکل گئے ہیں جس چیز نے پہلے پہل حکومت کو دخل پر دینے پر مجبور کیا وہ ایک دہائی ہماری کی تباہ کاری تھی۔ گزشتہ صدی کے آخری دہے میں بوطاعون پھیلا اس کے لیے طاعون کمشن جھانپا گیا اور بعض بڑے بڑے شہروں میں صحت عامہ کے ادارے قائم کیے گئے۔ تازہ ترین مثال ہنگال میں قحط کے بعد ہیضہ کی وبا جس نے اس صوبہ کی طبی تنظیم میں کافی اور صحت عامہ کی سرورسوں میں فساد کے اصرار کی ترغیب دی۔ اس قسم کی ترغیبات کسی حد تک اتفاقی اور عارضی ہوتی ہیں۔ آج کل زیادہ پائیدار اور موثر تر غریب سماجی بیماریوں کی خیالات۔ سماجی ہیپوڈ کے ایک نئے تصور نیز فرد کے حقوق و فرائض اور حکومت کی ذمہ داریوں سے پیدا ہوئی ہے۔ اب یہ سب مانتے ہیں کہ صحت بھی زندگی کی ایک خوبی ہے جس کا ہر شخص مستحق ہے۔ اسے رہنے بہنے کے ان حالات کا نتیجہ سمجھا جاتا ہے جن میں تن درستی حاصل ہو سکے اور اسے برقرار رکھا جائے۔ اور جب وہ بیمار پڑے اسے اس علاج کا بھی حق ہے جو اس کی صحت یا بالی کے لیے ضروری ہے۔ لہذا تعلیم کی طرح صحت بھی حکومت کا فرض ہو جاتا ہے۔ حکومت کا مقصد صحت بخش رہے بہنے کے حالات پیدا کرنا، بلکہ صحت کی سرورس قائم کرنا اور اس کے دائرہ میں زیادہ سے زیادہ آبادی کو شامل کرنا ہونا چاہیے۔ مہندستان میں ہمارا گزشتہ آبادی اور مالی ذرائع کی قلت کے باعث ان معاہدے حصول میں ہمیں کافی وقت لگے گا لیکن مقاصد کو ترقی دینے کے لیے صوبوں کی امداد اور تعاون کے ساتھ مرکزی حکومت سرگرم حصہ لینے کی تیار ہے۔ ہمارے عوام کی ایک بڑی تعداد گزارے کے اوسط معیار سے بھی کم پوسر کر رہی ہے اور حکومت کو ان کے لیے ایسی طبی آسائشیں مہیا کرنی چاہئیں جن کا خرچ وہ خود برداشت کر سکیں جہاں تک ہمارے ذرائع اجازت دیں ہیں۔ "ذرائع کے معیار" کو ترک کرنا چاہیے اور بلا اعتبار شخص کی دسترس میں طبی سرورسوں کو لانا چاہیے۔ یہ احساس ہمیں کام پر مستعد کر سکتا ہے کہ "ہماروں کی شکاک کوئی آبادی خوش حال نہیں ہو سکتی" امریکہ کے بڑے اور دولت مند ملک کے صدر نے کہا تھا کہ امریکا بہت سی باتوں کی استطاعت رکھتا ہے لیکن وہ عدم صحت کی استطاعت نہیں رکھتا۔ بصورتیکہ میں نے اس بات کو اس طرح کہا ہے کہ کسی قوم کی صحت شاید وہ اکیلی زبردست حقیقت ہے جو اس قوم کی ترقی و عروج کی حد اور نوع کا تعین کرتی ہے۔ یقیناً ترقی کا کوئی پروگرام اس وقت تک مکمل یا موثر نہیں ہو سکتا جب تک لوگوں کی صحت بہتر بنانے کے لیے کافی ذرائع

میتا ہوں۔

ماحول کا اثر میں کمیٹی کی رپورٹ کے سب مندرجات پر تبصرہ کرنے کی کوشش نہیں کروں گا۔ البتہ دو باتوں کی طرف اشارہ کروں گا جن پر کمیٹی نے بجا طور پر زور دیا ہے۔ یہ باتیں اگرچہ بالکل ظاہر اور واضح ہیں لیکن ان کو ابھی پوری طرح سمجھا نہیں گیا۔ سب سے پہلے فرد اور جماعت کی صحت پر رہنے بہنے کے حالات اور ماحول کا اثر ہوتا ہے۔ ایک ایسے شخص سے صحت کے موضوع پر گفتگو بے کار ہے جس نے بے چارے کا غلطہ کاراں ہے اور جو اس معیار سے کہیں کم ہے جو عام صحت اور طاقت کو بحال رکھنے کے لیے ضروری ہے۔ پھر ان لوگوں سے جو ایک ایک تنگ ذار یک کمرے میں دس دس کی تعداد میں پڑے ہیں یا ان سے جو افلاس کی وجہ سے ضروریات زندگی ہم پہنچانے کے قابل نہیں ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ انسان کی صحت پر اس کے سارے ماحول، اس کے گھر، اس کی اسکول اور کام کرنے کی جگہ کے حالات اور اس کی اقتصادی حالت اور درجہ کی طرف سے بے شکری کا اثر ضرور پڑتا ہے۔ بنا برہم ہم میں سے وہ لوگ جن پر دوسروں کی صحت کے متعلق کچھ ذمہ داریاں عاید ہوتی ہیں ان کا فرض ہے کہ دیکھیں کہ ان کی ذمہ داریاں شفا خانیوں تک ہی محدود ہو کر نہ رہ جائیں۔ بلکہ وہ حکومت اور سماج کی ان سب سرگرمیوں میں دل چسپی لیں جو صحت کی بہتری کے پیش نظر اختیار کی جائیں۔ حکومت اور سوسائیل کمیٹیوں کی طرف سے ایسی سرگرمیاں جاری کی گئی ہیں اور اس وقت بھی کی جا رہی ہیں جن کا صحت عامہ کو کوئی غفلت نہیں ہے بلکہ بعض اوقات مہر بھی ہوتی ہیں۔ میں یہاں منکر اور ریل کی تعمیر کی طرف توجہ دلاتا ہوں جو اکثر غلط طریقوں پر بنی

بانی ہیں اور پھر وہاں سے ملیر یا پھیلتا ہو کر کثرت دیکھا گیا ہو کہ نئی طور پر اپنے کام شروع کیے گئے ہیں جن کا اثر لوگوں کی صحت پر بڑا ہونا ہے۔ اگر ہمیں قومی صحت کو بہتر بنانا ہے تو ہمیں حکمت اور سماج کی سرگرمیوں کا ازمیرنہ جائزہ لینا ہو گا تاکہ پتہ چلے کہ یہ قومی صحت پر کس طرح اثر انداز ہو رہی ہیں۔

۱۔ **المنہ رادی تدا میر** : دوسری بات جس کی ضرورت ہے اور دیا ہے وہ اپنے گرد و پیش کی صفائی کے سیار کو بند کرنا اور اگر ہم واقعی جانتے ہیں کہ ہماری صحت میں خال قدر بیماری جیڑ تو ہم ماحول اسنادی نڈا سیر اختیار کر لی جا بیس۔ کبھی نے لکھا ہے کہ جب تک ہم اپنے شہروں اور گاؤں میں صفائی کا انتظام نہیں کریں گے، وہاں میں صاف اور کانی باقی کی مقدار نہیں کریں گے۔ یہ شہر اور گاؤں بدستور سیاریوں کا گھر بنے رہیں گے اور ہم تنہا بھی شفا خانے کھولنے جائیں گے وہ ان بیماریوں سے جڑ رہیں گے اگر ہم مغرب کے ملکوں کی طرف دیکھیں تو وہاں شرح اموات میں پچاس فی صدی کی محض اس طرح ہوئی ہو کہ وہاں صفائی کا انتظام بہتر ہے۔ بانی بی۔ ہم رسائی کا محفوظ انتظام صفائی اور کوڑا کرکٹ اٹھانے کا عمدہ طریقہ اور شہروں میں گندے پانی کی نکاس کا سلی جس انتظام چتا ہے اس میں جنھیں ہر قوم کی معذب زندگی کی ابتدائی ضروریات ہیں سما۔ کیا مانتا ہے لیکن ایسی ضروریات ہیں جس سے ہم یہاں سہسوں میں ابھی تک محروم ہیں بعض شہر میں بھی صفائی انتظام حد درجہ ناسلی بخش ہو اور دیات میں تو اس قسم کے انتظام کی اکثر ضروریات میں کوئی باقاعدہ کوستس ہی نہیں کی گئی۔ اگر سوال ہو کہ طے کس کا مد کو شروع کیا جائے اور مضور بند کی دراصل ترجیحات ہی کا دور امام ہے تو میرے خیال میں آپ سب کو اس سے اتفاق ہو گا کہ ہمیں سب سے پہلے آب رسائی اور صفائی کی حالت کو بہتر بنانا چاہیے۔ یہ موضوع بہت بکھڑا ہے مثلاً اس پر سوچ بچار کیا جائے گا۔ بائس کے استقامات کو بہتر بنانے کے لیے نہایت ضروری ہو کہ شہروں کے نقشوں اور نکانات کو بہتر بنایا جائے۔ بہت مسئلہ اور پیچیدہ مسئلہ ہوا ہے کہ خیال میں اس پر سیر حاصل بہت ایک سیٹیل کالفرنس میں ہی ہو سکتی ہے، اگر صوبائی حکومتوں کو اس سے اتفاق ہو تو اس میں تہیداً بہ تجربہ پیش کرنا چاہتا ہوں کہ حکومتوں کے درمیان اس موضوع پر تبادلہ خیالات کے لیے اپر وورٹ ٹرینوں اور ڈیپلیٹ بورڈوں کے چیرمینوں کی ایک کالفرنس منعقد کی جائے۔ اس کے بعد اسنادی ادویات کا وسیع مسئلہ ہو۔ سنہ ۱۹۸۰ کے بعد سے جدید سائنس کی ترقی، بائو، کیمین اور اس اور بے شمار دوسرے سائنس دانوں کی دریافتوں نے مرض کے سبب اور اس کے مختلف اعداد کو ظاہر کر کے ہمیں ایسی معلومات بہم پہنچائی ہیں کہ ان سے استفادہ کے بغیر ہماری سب اسنادی کوششیں محض تجرباتی ہو کر رہ جاتی ہیں۔ یہاں میں صرف ملیر یا کا ذکر کروں گا۔ بہ ایک مرض بالواسطہ بالواسطہ سہسوں میں لاندہ اموات اور نہایت وسیع سیارہ پر قوم کی جسمانی کمزوری کا باعث ہو۔ اس حقیقت سے کس کو انکار ہو سکتا ہے کہ اگر اس مرض سے نجات حاصل ہو جائے تو ہماری صحت و توانائی میں قابل دروازہ ہو سکتا ہو۔ سائنس نے جہاں جہاں بہ تباہی کے مادی کے پھیلنے کے ذرائع اور اسباب کیا ہیں وہاں ہمیں موثر جراثیم کش دواؤں سے بھی لیس کہا ہے۔ اب نہ ہمارا کہہ رہے کیانی ان معلومات سے پوری طرح فائدہ اٹھائیں۔ بیماری کا اسناد اگرچہ سترج حلب ہو، لیکن یہ خرچ سود مند ہے اور مجھے یقین ہو کہ عزم و استقلال اور نظم طور پر تجربات اور اسناد کے باکھایت ذرائع کی تلاش کو کام میں لا کر کافی حد تک کامیابی حاصل کی جا سکتی ہے۔ اکثر صوبوں نے اپنے پروگرام میں اسناد میر باکی اسکیموں کو شریک کر لیا ہو۔ اگرچہ ان میں سے بعض ناکافی معلوم ہوتی ہیں۔ یعنی میں دو مکمل ضلعوں کو اس واسے پاک کیا جا، باجوہ ان ضلعوں کی مجموعی آبادی دس لاکھ سے اوپر ہے۔ اسناد ملیر یا کا ایک اہم پہلو ہو۔ جیسا کہ آپ جانتے ہیں ناقص تعمیرات کی وجہ سے جو پلوں پانی کے نکاس اور گھٹوں کی صفائی وغیرہ میں ظاہر ہوتی ہیں ملیر یا کی دباؤ ہو پھیل گئی ہے۔ اس لیے یہ نہایت ضروری معلوم ہوتا ہے کہ مگر اور ریلوں کا جو آئندہ حال بچ رہا ہو اس میں اس اپنے ہاتھوں لائے ہوئے مصیبت کی روک تھام کی جائے۔ ماہرین کی ایک کمیٹی بنائی گئی ہے جو یہ سفارش کرے گی کہ کوئی تدا میر اختیار کی جائے۔ جن سے ملیر کے پھیلنے کے لیے سازگار حالات کی روک تھام کی جا سکے۔ مجھے امید ہے کہ اس کمیٹی کی رپورٹ مستقبل قریب میں ہمیں پہنچ جائے گی۔

۲۔ **و بایس** : بیماریوں کے اسنادی پہلو کے ضمن میں دواؤں کی روک تھام کے طریقوں کا ذکر کرنا چاہتا ہوں۔ ہمارے ہاں بیضینم، چمک اور طاعون کی در دست دوائیں اب بھی ہوتی ہیں۔ بیضینم کے دواؤں میں تین چار ہزار اموات کی ہفتہ ہو جانا کوئی غیر معمولی بات نہیں ہوتی۔ جب آخر کار ہمارے صحت کے پروگرام میں ترقی ہوگی تو ان قابل اسناد دواؤں میں کافی کمی کر دینا ممکن ہو گا۔ غرضت

یہ فردی ہے کہ وباؤں کو ابتدائی مرحلوں میں روک دینا کی ضرورت کو شش کرنی چاہیے اور جو لوگ ہفتہ سے ان میں گرفتار ہو جائیں ان کے علاج معالجہ کا انتظام کرنا چاہیے۔ چونکہ حکومت ہند کا تعلق ایک صوبہ سے دوسرے صوبہ میں بیماری روکنے سے ہے اس لیے اس معاملہ میں اسے خاص طور پر دل چسپی ہو۔ بیماریاں صوبائی یا دوسری حد بندیوں سے بالا ہیں اور اس معاملہ میں صوبوں پر نہ صرف اپنے صوبوں والوں بلکہ چڑوس کے صوبہ والوں کی طرف سے بھی ایک فرض عائد ہوتا ہے۔

میں نے دو ترجیحی امور تجویز کئے ہیں ایک صفائی و دوسرا طبریا۔ تیسرا ترجیحی کام میں یہ تجویز کرتا ہوں کہ دیہی علاقوں میں صحت کی سروسوں کا انتظام کیا جائے۔ چونکہ میں دیہات کا باشندہ ہوں اس لیے میں جانتا ہوں کہ گزشتہ زمانہ میں ان علاقوں سے کتنی بے پردائی برتی گئی ہے۔ چند اکاؤنٹ دکاندار داخلے میں اور ان میں بھی نہ تو علم پورا نہ پورا سامان۔ ایک سینٹری اسپیکٹر بھی ہو گا مگر اس کے تحت اتنا وسیع علاقہ ہوتا ہو کہ کچھ نہیں کیا جاسکتا مگر جیسا کہ بھوکیشی میں لکھا ہو کہ ملک کی ایسی چلک سروسوں اور آسائشوں کے صرف حاشیوں سے ہی سے کاشت کار کی روزانہ زندگی کو کبھی کبھار سابقہ پڑتا ہے میں یہ نہیں کہتا کہ شہروں سے جہاں دیہات سے زیادہ اموات ہوتی ہیں اور بیماریاں پھیلتی ہیں، بے پردائی برتی جائے۔ مگر آخر ہمارے ملک کی اتنی سی صدی آبادی دیہات میں تھی جو ادرا ب وقت آگیا ہو کہ موجودہ طبی سائنس کے فوائد سے کاشت کاروں کو مستفیض کر کے ایک موثر پروگرام پر عمل کیا جائے۔ بھوکیشی نے اس مقصد کے لیے یہ تجویز کی ہیں کہ صحت کا ایک ضلع دار ادارہ بنایا جائے جس میں ۴۰۰۰۰ آدمیوں کا ابتدائی طبی مرکز ہو۔ ہر ۲۰۰۰ کی آبادی کے واسطے ۳۰ مریضوں کے رکھنے کی گنجائش کا ایک اسپتال اور ہر ضلع کے لیے ایک ثانوی مرکز جو جس میں دوسو مریضوں کے رکھنے کی گنجائش ہو۔ میرے خیال میں دس سے بیس سال تک کے عرصہ میں پورا کرنے کا یہ پروگرام کچھ بہت زیادہ نہیں ہو، بلکہ میں تو یہ سمجھتا ہوں کہ یہ وہ قلیل ترین انتظام ہے جسے بھوکیشی صحت کی ایک معقول موثر علما جی اور انسدادی سروس کے لیے کرنا ضروری سمجھتی ہے۔ ہمارے ایجنڈے کی ایک ماس سفارش پر عمل کرنا ہے۔

لوکل سلف گورنمنٹ کے ادارے چاہے جو بھی انتظام کیا جائے مجھے ذرا بھی شک نہیں کہ اسے دیہی اور شہری دونوں علاقوں میں بنیادی طور پر لوکل سلف گورنمنٹ کے اداروں سے منسلک ہونا چاہیے۔ ہمارے لوکل باڈیز میں نقصان بھی ہیں اور مجھے ان کا اچھی طرح علم ہے مگر وہ دفتر شاہی سے ہمیں بچانے میں اور دفتر شاہی کے معنی ہیں لگانا بندھا کام اور مرکزیت اور مختلف حالات کے مطابق مختلف طریقہ اختیار نہ کر سکتا اور سب آ کر کارحاکمیت تک پہنچا دیتا ہے۔ اس کے علاوہ جیسا کہ بھوکیشی نے کہا، صحت کی سروسوں کا انتظام اپنا مقصد خود لوگوں کے اشتراک عمل ہی سے حاصل کر سکتا ہے۔ خود لوگوں کو چاہیے کہ دیہی اور شہری علاقوں میں سلف گورنگ باڈیز کے توسط سے جو ہر فرد کی ضروریات کو ظاہر کرتی ہیں اپنی صحت کی حفاظت میں سرگرمی کے ساتھ حصہ لیں۔ ہمارا کام یہ ہے کہ ملکیت کا ایک کم سے کم معیار قائم کر دیں۔ ہمیں جن باتوں پر غور کرنا ہے اس میں سے ایک بھوکیشی کا وہ حل ہے جو اس نے صحت کے انتظام کو لوکل سلف گورنمنٹ سے مربوط کرنے اور صحت کا ایک عمدہ انتظام قائم کرنے کے لیے نکالا ہے۔

عملہ کی تربیت ظاہر ہے کہ عملہ کی تربیت ایک ایسا امر جو جس کی طرف ترقی کے ابتدائی سالوں میں خاص طور سے توجہ دینی چاہیے۔ تربیتی اداروں (ٹریننگ سنٹرز) کے قیام میں کافی وقت صرف ہوتا ہو اور میڈیکل افسروں اور عملہ کی بعض اقسام کی ٹریننگ میں کچھ سال لگ جاتے ہیں۔ اس وجہ سے جب تک ابتدائی سالوں میں مناسب انتظام نہ کیا جائے اس وقت تک آئندہ سالوں کی ترقی میں یقیناً کاد پیدا ہوگی ماس وقت ملک میں صرف ۴۴ ہزار سند یافتہ ڈاکٹر ہیں۔ بھوکیشی نے اندازہ لگایا ہو کہ ان کی ایک کم کے پہلے پانچ سالوں کے واسطے مزید ۱۱۵۰۰۰ افسروں کی ضرورت ہوگی۔ صرف موجودہ اداروں میں کافی عملہ رکھنے کے لیے نرسوں کی ڈگنی، لگنی تعداد دو کاربے ماس وقت دانیوں کی تعداد تقریباً ۵۰۰۰ ہو۔ حالانکہ یہ اندازہ لگایا ہو کہ زچگی ایک معقول سروس کے لیے تقریباً ۱۰۰۰۰۰ دانیوں کی ضرورت ہوگی۔ ان اعداد سے ہمارے مسائل کی وسعت کچھ اندازہ ہو سکے گا۔

یقیناً کچھ اور مسائل بھی قابل غور ہیں جیسے تھذیب اور اسکول میں کھلانے پلانے کا معاملہ جن سے دوسرے ملکوں میں بہت اچھے نتائج حاصل ہوئے ہیں۔ اسی طرح اسکول کی صحتی سروسوں کا مسئلہ درجہ اور کچھ کی بہبود کی سروس کا معاملہ جو ہندستان میں اس وقت یہ سروسیں شاید ہی ہوں۔ جب ہم یہ دیکھتے ہیں کہ ہندستان کے لوگوں میں ۲۵ فی صدی اموات ایک سال کی عمر کے بچوں میں ہوتی ہیں اور برطانیہ میں یہ اعداد ۶ فی صدی ہیں تو زچہ اور کچھ کی بہبود کی سروسوں کی ضرورت واضح ہو جاتی ہو۔ اس طرح صحتی سلیٹھ سروس اور صحت

ذرائع صحت کی کافرئس میں سرشفا صحت اعمال کی تقریر

کے جیہ کا مسئلہ جو طبی تحقیقاتی کونسل کے تحت سائنس کا کام کرنے والوں کی رپورٹ جو آپ کے پاس گشت کراچی جاری ہے اس سے ایک حد تک ظاہر ہو جائے گا کہ صنعتی صحت کے معاملہ میں قدم اٹھانے کی کتنی شدید ضرورت ہے۔ کمیٹی نے طبی تعلیم کے متعلق اہم تجاویز پیش کی ہیں جنہیں دئے حاصل کرنے کے لیے ہندوستان کی انڈین میڈیکل کونسل کے پاس بھیج دیا گیا جو مخصوص سیاریوں کے مسائل بھی ہیں مثلاً تپ دق، جنبی امراض اور جذام۔ ان پر اور اس طرح کے دوسرے مسائل پر ہرے خیال میں آئندہ کسی کافرئس میں غور ہو گا۔

مصارف کا مسئلہ اس کے بعد مایات کا سوال ہے۔ میں ناگزیر چھائی کا مقابلہ کرنا ہو گا اور ان میں سے ایک حقیقت ہمارے وسائل کی عائد کردہ حد بندی ہے۔ لیکن میں یقین رکھتا ہوں کہ اگر عوام کی صحت کو بہتر بنانے کی واقعی خواہش رکھتے ہیں اور ایک اعلیٰ مقصد سے صرف زبانی اظہارِ ہمدردی نہیں کرنے تو فردی ہے کہ ہم اپنے وسائل کا بڑا حصہ صحت کے لیے وقف کر دیں۔ جنگ سے پہلے معنی اعداد اور صحت عامہ پر اوسطاً کل مصارف کا پانچ فی صدی یا پانچ آکر فی صدی خرچ ہوتا تھا۔ سلہوں میں یہی اخراجات کل مصارف کا دس فی صدی یا دو فی صدی فی کس تھے۔ بھوکھمی نے پیش کردہ پانچ فی صدی کی صحت پر جو سرکاری مصارف ہوتے ہیں انہیں بڑھا کر کل مصارف کا کم سے کم پندرہ فی صدی کر دیا جائے۔ مرکزی طرف سے صوبائی حکومتوں کو اس کی اطلاع دی جا چکی ہے لیکن جب تک صوبائی وسائل کے ذریعہ صحت کی سرمدوں کے اخراجات میں بھاری اضافہ نہیں کیا جاتا، اس وقت تک یہ اعداد بے کار ہوگی۔

مرکزی حکومت کے منصوبے تقریر ختم کرنے سے پہلے میں مرکزی حکومت کے منصوبوں کے بارے میں کچھ کہنا چاہتا ہوں حقیقت یہ ہے کہ صحت کی ترقی کے تفصیلی منصوبے صوبائی حکومتوں کو ہی تیار کرنے چاہئیں اور ان ہی کو عملی جامہ پہنانا چاہیے۔ یہاں مرکز میں محسوس کام زیادہ تر یہ ہے کہ ارتباط کے ذریعہ ماہرانہ مشورہ جمیا کر کے اور ایسے کاموں اور اداروں کو ترقی دے کر اعلیٰ ہم پختائی جائے جو فرداً فرداً صوبوں کی دسترس یا حد سے باہر ہیں۔ ان حدود کے اندر عارضی حکومت ہندوستان میں صحت کو ترقی دینے کے لیے ہر ممکن کوشش کرے گی۔ مرکزی سرگرمیوں کے متعلق بھوکھمی کی سب سے زیادہ اہم سفارش یہ ہے کہ ایک ایسا کل منہ ادارہ قائم کیا جائے جس میں ٹریننگ اور اعلیٰ ترین معیار کی ریسرچ کے لیے جدید ترین سہولتیں جمیا ہوں۔ میں سمجھتا ہوں کہ یہ بڑا اچھا خیال ہے اور ہم اس اسکیم پر مستعدی کے ساتھ اور جلد تر عمل کرنا چاہتے ہیں۔ میں بہت جلد ایک چھوٹی سی کمیٹی مقرر کرنا چاہتا ہوں جو اس اسکیم کے بارے میں حکومت کو مشورہ دے گی۔ ہمارا ارادہ یہ بھی ہے کہ ہندوستان کے تمام حصوں کے لائسنس یافتہ ڈاکٹروں کے لیے لیکنڈ میں سہولتیں ہم پختائی جائیں تاکہ وہ ایم بی بی۔ ایس کی ڈگری لے سکیں۔ چنانچہ اس غرض کے لیے ہم نے ڈائریکٹری عمارتیں اور ہسپتال کا سامان حاصل کر لیا ہے۔ جہاں ہمارے لیے ہندوستان میں طبی تعلیم کو ہر ممکن تیزی کے ساتھ ترقی دینا ضروری ہے، وہاں درمیانی عرصہ میں یہ بھی ضروری ہے کہ اعلیٰ ٹریننگ حاصل کرنے کی غرض سے منتخب طلباء کو بیرونی ملکوں میں بھیجا جائے۔ اس میں کوئی شبہ نہیں کہ گریجویٹ بننے کے بعد کی اعلیٰ ٹریننگ کے لیے جو سہولتیں دوسرے ملکوں میں میسر ہیں وہ ہیں سرمدت ہندوستان میں حاصل نہیں۔ مجھے امید ہے کہ ہم ہر سال کم سے کم چالیس ہزار آدمیوں کو میڈیکل سائنس کی مختلف شاخوں کے مسلمہ ماہروں کے تحت تربیت حاصل کرنے کے لیے بیرونی ملکوں کو بھیج سکیں گے۔ اپنے بعض خاص ماہروں کو تھوڑے تھوڑے عرصے کے لیے بیرونی ملکوں میں بھجوانے کے متعلق بہت کچھ کہا جا سکتا ہے۔ ہمارے بہت سے سائنسی کام کرنے والے جنگ کے دوران میں بیرونی ملکوں کے سائنسی کام کرنے والوں سے منقطع رہے ہیں اور میں سمجھتا ہوں کہ ان میں سے بعض کا بیرونی ملکوں میں جانا، دوسرے ملکوں کے سائنسی کام کرنے والوں سے رابطہ قائم کرنا اور حال کی سائنسی ترقیوں کا بذات خود مطالعہ کرنا کافی حد تک مفید ثابت ہوگا۔ ہم طیر یا انسٹی ٹیوٹ کو وسیع کر رہے ہیں اور اس کا عمل بڑھا رہے ہیں تاکہ طیر ایک کے خلاف جو ہم تمام صوبوں میں شروع کی جانے والی ہے اس میں وہ اپنا پورا حصہ دے سکے۔ مجھے یقین ہے کہ تحقیقات کے سلسلے میں ماضی میں جو امداد دی گئی ہے، اب اس سے بہت زیادہ امداد بننا ضروری ہے۔ چنانچہ انڈین ریسرچ فنڈ ایسوسی ایشن کے مشورہ سے بھوکھمی کی تجاویز پر سوچ بچار کیا جا رہا ہے۔

جہاں تک نرسنگ کا تعلق ہے اور جس میں ہندوستان اس قدر افسوس ناک طور سے پیچھے ہے ہم ایک نرسنگ کالج قائم کر کے مستقبل کے ایڈمنسٹریٹروں اور ماہرانہ خصوصی کی اعلیٰ ٹریننگ میں امداد دے رہے ہیں۔ اس کالج میں نرسنگ کی یونیورسٹی ڈگری کو نصاب نیز تھوڑی مدت کے خصوصی مہارت کے لصابوں کا انتظام کیا جائے گا۔ مجھے امید ہے کہ آہستہ آہستہ اس ادارے میں پبلک ہیلتھ نرسنگ کی ٹریننگ کی سہولتوں کا بھی بندوبست کیا جائے گا۔ دو سازی کے پیشے کو مضبوط کرنے کے لیے (باقی مضمون صفحہ 9 پر)

طیبوں اور ویدکی ٹی پارٹی میں فرائضِ صحت کی ہنگامہ خیر تقریریں

دبئی طبیبی قطعہ کی طرف سے فرائض کی مسخر میں

آل انڈیا ایور ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کی انڈین میڈیسن پروٹیکشن کمیٹی (کمیشن) نے قریب، کوئمبر میں منعقد ہونے والی کانفرنس میں ۱۹۴۶ء کو صوبوں کو ذرائع صحت کو ایک ٹی پارٹی دی محترمین شہر کے علاوہ مقامی ویدوں اور طبیبوں نے بھی اس میں شرکت فرمائی۔

اس پارٹی میں کوئی راج گھنیش و تاسر سوتا نے اپنی افتتاحی تقریر میں آل انڈیا ایور ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کی طرف سے ہیلتھ منسٹروں کی تشریف آوری اور تفریق قبولیت کا شکریہ ادا کیا کوئی راج جی نے انڈین میڈیسن پروٹیکشن کمیٹی کے مقاصد بھی وضاحت سے بیان کیے اور نائینہ حکومت کے ارکان سے دبئی طبیبوں کی فلاح کی توقع ظاہر کی۔

اس مختصر تقریر کے جواب میں آنریبل مسٹر گنیش لکشی پتی ہیلتھ منسٹر مدراس نے اس عظیم الشان اجتماع کو مخاطب کرتے ہوئے فرمایا "دوستو! مجھ سے خواہش کی گئی ہے کہ میں نہ صرف اپنی اور اپنے صوبے کی طرف سے بلکہ تمام ہیلتھ منسٹروں کی جانب سے بھی آپ کی خدمت میں چند کلمات عرض کروں۔ مگر مجھے اندیشہ ہے کہ میں دوسرے آنریبل منسٹروں کی نمائندگی کا پورا پورا حق ادا نہ کر سکوں گی۔ چنانچہ میں ان کی اجازت سے صرف اپنی اور اپنے صوبے کی حد تک اس تقریر کو محدود رکھوں گی۔ ہم نے صوبہ مدراس میں سنہ ۱۹۲۰ء کو دبئی طبیبوں میں دل چسپی یعنی شروع کی یہ اس زمانہ کا ذکر ہے جب راج پناگر جو عثمان کھیل کے ممبر تھے اپنی ان تھک کوششوں اور دبئی طریقہ علاج سے گہری دل چسپی کی وجہ سے آخر کار، مدراس میں ایک ایور ویدک کالج قائم کرنے میں کامیاب ہوئے عثمان کھیل نے بھی نہ صرف مدراس ملک کل مسندستان کے لیے ایک نہایت قیمتی رپورٹ مرتب کی لیکن بدقسمتی سے ایلو پیٹھی کی مخالفت نے ایور ویدک کی انتہائی کوششوں کا باوجود دبئی طریقہ کو ترقی کی راہ پر کچھ زیادہ نہ بڑھنے دیا۔ لیکن اب جب کہ جمہوری حکومتیں وجود میں آچکی ہیں میں محسوس کرتی ہوں کہ دبئی طریقہ ہائے علاج کو بطور رعایت نہیں بلکہ بطور جائز حق حکومت کی مالی امداد اور اخلاقی حمایت حاصل رت گی شاید عام پبلک سر حقیقت سے نا آشنا ہے کہ ۸۰ سے ۹۰ فی صدی باشندے صرف دبئی طریقہ ہائے علاج ہی کی طرف رجوع کرتے ہیں۔ رہا وہی توں کا سوال جہاں ایلو پیٹھی کا گریز بھی نہیں ہوا، وہاں تو دبئی دواؤں کے سوا کچھ چارہ ہی نہیں۔ ان اعداد و شمار کی موجودگی میں ہمارا فرض ہو کہ ہم ان ہی طریقہ ہائے علاج کی ہر طرح امداد کریں۔ میں مسرت کے ساتھ آپ کو خوش خبری سناتی ہوں کہ عنقریب مدراس میں پانچ ایور ویدک اور یونانی کالج کھلنے والے ہیں اور ایک بڑے ریمبرج انسٹی ٹیوٹ کا افتتاح بھی ہونے والا ہے۔

"لیکن ہمیں ایک بات فراموش نہیں کرنی چاہیے۔ اگر دبئی طریقہ ہائے علاج کو ملک کے طول و عرض میں پھیلانا ہے تو ہمیں کوشش کرنی چاہیے کہ طب کی نصابی کتابیں ملک کی مختلف زبانوں میں مرتب کی جائیں اور اپنے آپ کو کسی خاص زبان تک محدود نہ رکھا جائے خواہ وہ ہندی ہو، اردو ہو یا کوئی اور زبان۔ مجھے تو طلبہ میں طب یونانی اور ایور ویدک کی تعلیم کا شوق پیدا کرنے کے لیے اس سے بہتر اور موثر محرک نظر نہیں آتا۔ ہم اعلیٰ تعلیم پوسٹ گریجویٹ کلاسز کا انتظام بھی کرنا چاہتے ہیں تاکہ ایلو پیٹھک علاج کرنے والوں کو ایور ویدک اور طب یونانی کی تعلیم دی جاسکے۔ چونکہ دبئی طریقہ علم بھی ہیں اور فن بھی اس لیے ہم ڈاکٹروں کو بھی ان طریقوں سے آشنا کرنا چاہتے ہیں۔ اسی طرح ہماری خواہش ہے کہ ہمارے دیدار و حکیم بھی ایلو پیٹھی سے نا آشنا نہ رہیں تاکہ ان دونوں طریقہ ہائے علاج کی ترکیب و امتزاج سے صحت عامہ کی نیکداشت کا کام لیا جاسکے۔"

اس کے بعد آنریبل ہیلتھ منسٹر آسام نے نہایت سچے شے الفاظ میں حاضرین کو یقین دلایا کہ وہ بھی دبئی طریقہ علاج کی حمایت و امداد میں کوئی دقیقہ فروگذاشت نہ کریں گے۔ اس کے بعد موصوف نے طب یونانی اور ایور ویدک کی گذشتہ مساعی کا تذکرہ کیا۔ آپ نے فرمایا کہ ہم انٹلکس سلسلے میں جو کچھ کام باہمی ہوئی ہے اسے اطمینان بخش نہیں کہا جاسکتا۔ اس کے بعد بہار کے آنریبل منسٹر نے اجتماع کو مخاطب کرتے ہوئے فرمایا، "اس سال ہم اپنے صوبے میں دبئی طب پرواجی رقم صرف کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں لیکن ہمیں امید ہے کہ آئندہ سال ہم ایک

معقول رقم اس مقصد پر صرف کر سکیں گے۔ جیسا کہ میں کانفرنس کے سامنے اظہار کر چکا ہوں ویسی طریقہ ہائے علاج مفید ہونے کے ساتھ ساتھ ہی آبائی ورثہ کی حیثیت سے پہنچے ہیں اور اسی لیے میں ان کا حامی ہوں میں آپ سے پُر زور اپیل کرتا ہوں کہ آپ اس شعبہ کو فروغ دینے میں ہر امکانی کوشش صرف فرمائیں۔ ترقی کے لیے مواد ہمارے پاس کافی موجود ہے۔ دیہاتوں میں ڈاکٹروں کا یہ عالم ہو کہ وہ بے رحمی سے ٹری ٹری فیسیں اٹھتے ہیں۔ بائچ رپے سے پچاس روپے تک وصول کر لیتے ہیں۔ اور شہروں میں تو ان کی مانگ کا کوئی اندازہ ہی نہیں۔ میری دلی خواہش ہے کہ وید اور طبیب اپنا وقار قائم رکھنے کے لیے ڈاکٹروں کی بری مثال کی پیروی نہ کریں۔ برعکس ان کے ویدوں اور طبیعوں سے امید کی جاتی ہے کہ وہ ملک کی مالی حالت کو مد نظر رکھتے ہوئے اپنی اعلیٰ قابلیتوں کو ارزاق قیمت پر خدمت انسان کے لیے وقف کر دیں گے۔ حضرات یقین رکھیے اگر اس معاملے میں آپ ڈاکٹروں کے نقش قدم پر چلے تو ملک کی رائے عامہ آپ کے خلاف ہو جائے گی اور پھر آپ اپنے آپ کو ایک خطرناک حالت میں پائیں گے۔ حضرات! صدیوں سے آپ بلا لائے غیر سے بھن اپنی اہمیت کے بل بوتے پر اور اپنے فن کی خوبیوں کے سہارے، زندہ و باقی رہے ہیں۔ اور آج جب کہ حکومتیں آپ کی سرپرستی کے لیے کمر بستہ ہیں آپ کو ہر طرح مطمئن اور مستحکم رہنا چاہیے۔ میں اس موضوع پر آپ کا زیادہ وقت لینا نہیں چاہتا اس لیے اب میں اپنی تقریر ختم کرتا ہوں۔

آنرہیل بلینٹ منسٹر، سی۔ پی۔ ڈاکٹر حسن صاحب نے اس تقریب کے اختتام پر ایک نہایت ہی شہسہ اور مؤثر تقریر کے دوران میں فرمایا: "اے معزز دوستوں کی نہایت پرمغز اور ہمہ گیر تقریروں کے بعد آپ کو طویل تقریر سننے کی زحمت دینا یقیناً میرے لیے ایک بحرمانہ فعل ہوگا۔ لیکن چونکہ مجھے کچھ نہ کچھ عرض کرنا ہی ہے اس لیے میں آپ کی اطلاع کے لیے عرض کرتا ہوں کہ میں بمبئی کا ایک مسلم لی لی اہس ہوں نہایت آپ کو تعجب ہو کہ اس حقیقت کے باوجود میں ویسی طریقہ ہائے علاج کا پُر جوش حامی ہوں۔ ممکن ہے آپ میرے اس بندہ ہمدردی کو میری حس الوطنی اور قوم پروری پر معمول کریں لیکن میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ حب الوطنی اور قوم پروری کے ساتھ ساتھ میری، مدرسی و حمایت کا ایک سبب یہ بھی ہے کہ میں نے ویسی طریقہ علاج کے بہت سے فوائد دیکھے ہیں اور اچھے نتائج کی توقع رکھتا ہوں

"برطانوی راج کی آمد کے ساتھ ساتھ ایلیوٹیقی کو بھارا گیا اور ویسی طب کو دیا گیا اور ہم من حیث القوم پارک ڈپوس جیسے انگریزی کارخانوں کے ایجنٹ بن گئے یا ہجرنا دیے گئے لیکن اب نوکی حکومت کا دور دورہ ہے اور ملک کے چار گوشوں میں ایک عام بیداری پائی جاتی ہے۔ اس لیے اب ہمارا فرض ہے کہ ہم اس طریقہ علاج کو ہر ممکن امداد دیں۔ میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ ہمارے صوبے میں عنقریب ویدوں اور طبیعوں کو رستہ دکھایا جائے گا اور انھیں بھی طبی مرتبہ کے اعتبار سے ڈاکٹروں کے ویش پوش کھڑا کیا جائے گا۔ ہمارے صوبے میں پچاس ویسی شفا خانے اور کالج موجود ہیں۔ پہلے ہم صرف تین وظیفے دیا کرتے تھے مگر اب میں نے ان وظائف کی تعداد گھٹا کر دی ہے اور مجھے امید ہے کہ مستقبل قریب میں اس تعداد کو گھٹا اور تنگ کر لیا جائے گا پہلے ہم ویسی طریقہ علاج کی تعلیم کے لیے ساٹھ ہزار سالانہ کی رقم بطور امداد دیا کرتے تھے۔ لیکن اس سال ہم ایک لاکھ پانچ ہزار دسے رہے ہیں۔ اور دایک سال کے اندر ہمیں امید ہے کہ جیل پور یا ناگ پور میں ایک ایور ویک کالج کھول دیا جائے گا۔ بحیثیت ایک محبت وطن ہندوستانی کے میں محسوس کرتا ہوں کہ ویسی طریقہ ہائے علاج کو اپنی ترقی اور نشوونما کے لیے پورا پورا موقع ملنا چاہیے تاکہ ملک ان کی خدمات سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھا سکے۔"

اس کے بعد جناب حکیم ایاس خان صاحب جنرل سکریٹری کانفرنس نے وزرا کی تقریروں کے مطالب ویدوں اور طبیعوں کو بتلئے اور ان سے کہنے والے زمانے میں کمر بستہ ہو جانے کو کہا۔ آخر میں موصوف نے کانفرنس کی طرف سے موزن مہمانوں کا ان کے ولولہ انگیز اظہار خیالات پر شکریہ ادا کیا اور ویسی طبوں کے لیے یہ مبارک تقریب ساڑھے سات بجے ختم ہوئی

بقیہ مضمون صفحہ ۱۱۳

(نامہ نگار ہمدرد لکھت)

اور پھر مختلف صوبوں کے وزرائے صحت نے اس زرد پوش پر اظہار خیال کیا ان وزرا کا رویہ بہت ہمدانہ تھا۔ زرد پوش کے بعض خاص نکات پر بحث بھی ہوئی۔ بالآخر زرد پوش جزیی کریم کے تحت مستعد طور پر پاس ہوا۔ کانفرنس میں وزرا صاحب نے ویسی طبوں کے سلسلے میں جو تقریریں کی تھیں ان کو ہم ہمدرد صحت کی آئندہ اشاعت میں بشرط ممکنہ شائع کریں گے۔

غذا کے متعلق چند حقیقتیں اور افسانے

گزشتہ چند سال کے دوران میں غذا اور تغذیہ کے سائنس نے جتنی ترقی کی ہے، اس سے بہت سے عام نظریات میں تبدیلی ہو گئی ہے۔ صرف یہی نہیں بلکہ بعض دریا فیس تو ایسی ہیں جو خود سائنس دانوں کے لیے بھی حیرت کا باعث بن گئی ہیں۔ لوگوں کی عادت یہ ہے کہ جب کوئی بات سنتے ہیں تو کہہ اٹھتے ہیں کہ ”ہمیں یہ پہلے سے معلوم ہے“ مگر حقیقت اس کے برعکس ہے۔ اس لیے بعض غلط فہمیاں رفع کرنے کے لیے چند جدید ترین معلومات سوال و جواب کی شکل میں پیش کی جاتی ہیں۔

سوال :- تھچلی میں فاس فورس کی مقدار کافی ہوتی ہے یا انسانی دماغ کی نیورون میں بھی فاس فورس ہے۔ اس لیے تھچلی دماغی طاقت کے لیے مفید ہو سکتی ہے، مگر اس کے معنی یہ نہیں ہیں کہ کوئی غذا کسی خاص حصہ جسم یا عضو کو ”براہ راست“ تغذیہ بہم پہنچاتی ہے۔ دودھ وغیرہ کے فاس فورس کی طرح تھچلی سے حاصل شدہ فاس فورس دماغ ہی تک نہیں پہنچتا بلکہ تمام اعصاب اور دانتوں تک بھی پہنچتا ہے۔

سوال :- کیا یہ صحیح ہے کہ تلی ہوئی غذا میں معدہ پر زیادہ بار ڈالتی ہیں یا دیر ہضم ہوتی ہیں؟

جواب :- یہی خیال عام طور پر پھیلا ہوا ہے، مگر وسیع تحقیقات کے بعد بھی اب تک اس کی کوئی شہادت دست یاب نہیں ہوئی ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ جس روغن میں غذا تلی جاتی ہے اور دوسرے غذائی اجزاء کی بنسبت معدے میں زیادہ دیر تک مقیم رہتا ہے۔ لیکن اس کے معنی یہ نہیں ہیں کہ وہ ہضم نہیں ہوتا۔ دیکھا گیا ہے کہ تیلے ہوئے انڈے اور اُبلے ہوئے انڈے دونوں ایک ہی مدت میں ہضم ہو جاتے ہیں۔ یہ دوسری بات ہے کہ بعض سیاریوں میں روغن غذا میں نقصان دہ ثابت ہوتی ہیں۔ لیکن یہ نظریہ نوزد درست آدمی کے لیے صحیح نہیں ہے۔

سوال :- ترش و تیزابی غذاؤں مثلاً اسٹرابیری وغیرہ کو دودھ میں ملا کر کھانا خطرناک ہے۔ اس لیے کہ ترش چسپیز دودھ کو جاکر دہی بنا دیتی ہیں۔

جواب :- یہ خیال بھی کسی سائنسی نکتہ نظر پر مبنی نہیں ہے۔

سوال :- کیا شکر ایسی غذا ہے جو سب سے زیادہ انرجی پیدا کرتی ہے؟ اور انڈوں کی غذائی نوعیت پر بھی روشنی ڈالیے۔

جواب :- نمک اور پانی کے علاوہ تمام غذائیں ایسی ہیں جو انرجی پیدا کرتی ہیں۔ ایسی غذائی انرجی کو ”کیلوری“ یعنی ”حرارت“ کی اکائیاں کہتے ہیں۔ اس کا کوئی تعلق اُس عام تخیل سے نہیں ہے جو لوگوں میں پھیل جاتا ہے۔ یعنی سائنس کی اصطلاح میں انرجی ظاہری قوت یا طاقت برداشت کو نہیں کہتے۔ شکر اور اس طرح کے دوسرے سادہ کاربو ہائیڈریٹس کی خاصیت یہ ہے کہ وہ زود ہضم ہیں اور اُن کی پیدا کی ہوئی کیمیائی انرجی خون کے دھاروں میں جیسلد شامل ہو جاتی ہے۔

انڈے بہر حال انڈے ہیں۔ ان کی غذائی قدر میں بہت تھوڑا سا فرق ہوتا ہے، جو مرغیوں کی غذا کی مختلف نوعیت سے پیدا ہوتا ہے۔ لیکن اس کے یہ معنی نہیں ہیں کہ ان کے ضروری اجزاء میں بھی کوئی خاص فرق واقع ہو گیا ہو۔

سوال :- کہا جاتا ہے کہ گوشت کو بھون کر یا کباب بنا کر نہیں کھانا چاہیے، اس لیے کہ گوشت کا سرخ دس بہترین اجزاء غذا سے محروم ہوتا ہے۔ کیا یہ صحیح ہے؟

جواب :- سائنس نے اب تک ایسی کوئی دریافت نہیں کی ہے۔ اور گوشت کا سرخ دس ”گوشت کے ریشوں پر کوئی خاص فوٹیت نہیں کھتا“ آپ گوشت جس طرح چاہیں کھا کر کھائیں بشرطے کہ وہ جلنے نہ پائے۔

سوال :- کیا تھچلی ”دماغی غذا“ ہے؟

کیمیائی حیاتیاتوں کا صرف صرف ہی ہے کہ وہ "فاسل غذا" کے طور پر استعمال کی جائیں۔ بدل کے طور پر نہیں۔

سوال :- کیا کافی مقدار میں دودھ پیتے رہنے سے دانت خراب نہیں ہوتے۔

جواب :- دودھ ہمارے لیے کیلیم اور فاسفورس حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے اور یہی دو چیزیں دانتوں کی ساخت میں اہم ترین اجزاء کی حیثیت رکھتی ہیں۔ ایسی صورت میں ظاہر ہے کہ دودھ ہمارے دانتوں کی صحت کے لیے مفید و درکار کام دیتا ہو۔ لیکن یہ نہیں ہوتا کہ زیادہ دودھ پینے والے لوگ دانت کے مرض میں مبتلا ہی نہ ہوں۔

سوال :- کیا کھانے کے ساتھ ساتھ پانی پینا برا ہے؟

جواب :- اگر آپ اپنی غذا کو جباتے نہیں بلکہ نگلتے ہیں اور اس ٹھنکے کے عمل سے لیے ہر نعمت یا چند نعمتوں کے بعد پانی پینے کا سہارا لیتے ہیں تو یہ حرکت یقیناً مضر صحت ہے لیکن اگر آپ غذا کو خوب چا لیتے ہیں اور کھانے کے دوران میں کچھ پانی بھی پی لیتے ہیں تو اس سے کوئی نقصان نہیں بلکہ بعض حالتوں میں فائدہ ہوتا ہے۔

دنیا میں لاجواب قرآن مجید مترجم مع تفسیر

آج کل تمام تر ان مجید ہندستان میں شائع نہیں ہوا جسکی لمبائی سوافٹ چڑائی ایک فٹ ضخامت ڈیڑھ ہزار صفحات، قلم نہایت جلی، کاغذ سفید و بزرگ، لکھائی بے نظیر، حاشیہ پر کلام الامت حضرت مولانا مولوی محمد اشرف علی صاحب تھانوی کی اردو زبان کی سب سے زیادہ مفید اور مستند تفسیر بیان القرآن ہمارے میں مولانا جی کا عام پسند یا محاورہ ترجمہ ہندستان کے علماء کا متفقہ فیصلہ ہے کہ اس سے بہتر تفسیر اب تک نہیں چھپی۔ یہ تفسیر موجودہ زمانہ کی ضرورتوں کو پیش نظر رکھ کر نہایت قابلیت سے لکھی گئی ہے اگر آپ تھوڑی سی بھی اردو جانتے ہیں تو اس تفسیر کو پڑھ کر تمام غم و غصہ چھل کر لیجئے۔ ہمارا دعویٰ ہے کہ اس سے بہتر ہندستان میں کوئی کلام حمید نہیں خریداروں کی سہولت کے لیے ایک ایک پارہ کر کے شائع کیا جا رہا ہے تاکہ ہر شخص ایک ایک پارہ کر کے پورا قرآن مجید آسانی سے منگا سکے۔

ہر پارہ دو پلے محصول بذمہ خریدار کے ذمہ ہے اس وقت تیار ہیں۔ کمل نو پارہ کے خریداروں کے جو قیمت پچاس پیسے کے ساتھ قیمت مع محصول سولہ پلے دو پاروں پر بھی وہی محصول خراج ہوگا جو ایک پر ہوتا ہے جس کو دو پاروں کے لئے منگائیے۔ ہاشمی بک فو۔ کوچہ چیلان، دہلی

اگر دو چیزیں جدا جدا کھائی جاسکتی ہیں تو ساتھ ملا کر بھی کھائی جاسکتی ہیں۔ اگر پھلوں کا تیزاب دودھ کو دہی نہ بھی بنائے تو معدہ کا تیزاب اس کام کو انجام دے دے گا اور دودھ کو پھاڑ دے گا۔

سوال :- کیا یہ خیال صحیح ہے کہ اگر ہم بچائی ہوئی غذا ترک کر کے صرف کچی اور "زندہ" غذائیں استعمال کریں تو ہم زیادہ تندرست ہو جائیں گے؟

جواب :- نہیں۔ انسان اتنی ارتقائی منزلیں طے کر چکا ہے کہ پھر ابتدائی زندگی یعنی صرف کچی غذاؤں کی طرف واپس نہیں کیا جاسکتا۔ زیادہ تر آدمیوں پر تو صرف کچی غذاؤں کا اثر اٹل ہوگا یعنی وہ بیمار ہو جائیں گے۔ اگر صرف خام اور موٹے روٹیوں والی چیزیں کھائی جائیں تو جسم کا نازک نظام گمراہ جائیگا۔ ہاں روزمرہ کی چھتہ غذاؤں کے ساتھ اگر مکھل اور پھلوں کے رس، اور بعض چائیں، مثلاً سلاڈ، گاجر، مولی، پودینہ، ٹماٹر، ہرا دھنیا وغیرہ کھائی جائیں تو بے حد مفید ثابت ہوگی۔ پکانے کے عمل سے غذائیں اس لیے زود ہضم ہو جاتی ہیں کہ سبزیوں کے ریشے نرم ہو جاتے ہیں، نشاستہ کے ذرات ٹوٹ جاتی ہیں گوشت کے ریشے گل کر قابل ہضم ہو جاتے ہیں اور ان چیزوں تک ہاضم معدی تیزاب جلد رسائی حاصل کر لیتا ہے۔ پکانے میں جو معدنی اجزاء گل جاتے ہیں اگر ان کو ضائع نہ کیا جائے اور ہر شوربہ اور رس کو غذا کے ساتھ استعمال کر لیا جائے تو کوئی کمی واقع نہیں ہوتی۔ لیکن یاد رکھنا چاہیے کہ کسی چیز کو بہت زیادہ دیر تک یا تیز آگ پر پکانے کا عمل بعض حیاتیات کو ضائع کر دیتا ہے۔ اس لیے کھانے کو نرم آگ پر پکانا چاہیے اور غیر ضروری مدت تک آگ پر نہیں رکھنا چاہیے۔

سوال :- کیا قدرتی غذاؤں میں پائی جانے والی حیاتیاتیں مصنوعی کیمیائی حیاتیات سے بہتر ہوتی ہیں؟

جواب :- یہ خیال کسی قدر صحیح ہے مگر بالکل صحیح نہیں ہے۔ حیاتیات خواہ غذاؤں سے حاصل کی جائیں یا مکیموں کی صورت میں کھائی جائیں، کیمیائی ترکیب کے اعتبار سے ایک ہی ہوتی ہیں۔ پھر بھی قدرتی حیاتیاتوں کو ان پر فوقیت حاصل ہے اس کا ایک سبب یہ بھی ہے کہ بہت سی غذاؤں میں ایسی حیاتیاتیں بھی ہوتی ہیں جو اب تک شناخت نہیں کی جاسکی ہیں، ان کے علاوہ کچھ دوسرے اجزاء بھی ہوتے ہیں جو صحت کے لیے ضروری ہیں۔ کیمیائی حیاتیات میں یہ چیزیں نہیں ہوتیں۔

ناقص تغذیہ اور دماغی امراض

ارڈاکٹر ایم سی۔ گووند سوامی

ایک مخصوص شعبہ طب کی ضرورت آپڑی جو سرسیدہ لوگوں کے دماغی مسائل بھی ایک خاص نوعیت رکھتے ہیں۔ اس عرصہ میں دماغی نقائص کا پیدا ہونا مغز دماغ اور شرائین اور درون افزائی معد میں خرابیوں کے باعث ہوتا ہے اور اس کے نتائج ضعف دماغ، خلل دماغ، اختور عقل، صلابت محی اور جنون وغیرہ کی صورت میں نمودار ہوتے ہیں۔

ان امراض کی کثرت زیادہ تر اچھی ممالک میں ہوتی ہے جہاں سن رسیدہ لوگوں کی تعداد زیادہ ہوتی ہے۔ ہندستان میں چونکہ زندگی کو اوسطی توقع دوسرے ممالک سے بہت کم یعنی صرف ۲۶ سال ہے، یہ امید کی جاسکتی ہے کہ پہلے کہیں سال لوگوں کی تعداد کم ہوگی اور اسی سبب سے دماغی مریضوں کی تعداد بھی کم ہوگی، لیکن اس سلسلہ میں مندرجہ ذیل حقیقتوں کو پیش نظر رکھنا چاہیے۔

(۱) منطقہ حارہ کے ممالک میں زندگی کے حالات موافق نہیں ہوتے، اس لیے لوگ وقت سے پہلے بوڑھے ہو جاتے ہیں۔ یعنی جو لوگ "جنتری" کے حساب سے بوڑھے نہیں ہیں وہ جیاتیاتی اعتبار سے بوڑھے ہو جاتے ہیں۔ اور چونکہ دماغی تعلق کی تمام قسمیں "تاریخی" یا "زمانی" اسباب سے نہیں بلکہ جیاتیاتی اسباب سے پیدا ہوتی ہیں اس لیے یہاں بڑھاپے کی دماغی بیماریاں نوجوانوں کو عام طور پر لاحق ہو جاتی ہیں۔

(۲) ہندستان میں ایک دوسری صورت حال بھی پائی جاتی ہے۔ ایک طرف تو ہمیں کچھ ایسے لوگ دکھائی دیتے ہیں جو بہت بوڑھے ہیں۔ دوسری طرف ایک کثیر تعداد میں بچے اور نوجوان لوگ مر جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں جو لوگ بڑھاپے کی عمر تک پہنچ رہے ہیں ان میں بھی ضعف دماغ کی بیماریاں پائی جاتی ہیں۔

اس لیے جو اسباب اوپر بیان کیے گئے ہیں اور اس حقیقت کے باوجود کہ مستند اعداد و شمار موجود نہیں ہیں کبھی یقین نہیں کیا جاسکتا کہ ہندستان میں حسرت بانی

انگلستان اور امریکا میں دماغی امراض کے متعلق جہاں تک اعداد و شمار جمع کیے گئے ہیں ان سے یہ پتہ لگا رہا کہ مؤخر الذکر ملک یعنی امریکا میں سات ہزار بچے اگر پیدا ہوں تو ان میں سے تقریباً ۱۲۰ یعنی ۲۶ میں سے ایک، بالآخر کسی دماغی بیماری یا غیر معمولی نقص میں مبتلا ہو جائے گا۔ انگلستان میں یہ تعداد تقریباً تیس میں ایک ہو۔

اس اعتبار سے اگر ہندستان کی حالت پر نگاہ ڈالی جائے تو ظاہر ہے کہ چونکہ یہاں غذائی کمی اور تغذیہ کا نقص ایک پُرانی بیماری کی حیثیت سے موجود ہے اور منطقہ حارہ کے بخار کی تمام قسمیں اور کئی خون کی بیماریاں بھی بہ کثرت پائی جاتی ہیں، اس لیے ہندستان کی حالت اس سلسلے میں قابل غماز بہت زیادہ خراب ہوگی لیکن نتیجہ اس وقت رد نہا ہو سکتا ہے جب تمام پیدا شدہ بچے زندہ رہ جائیں حقیقت یہ ہے کہ وہی اسباب جو بچوں کے زندہ رہنے کی صورت میں دماغی کمزوری اور دماغی امراض پیدا کرنے کا باعث ہوئے ہیں، یہی اس کی ہلاکت کا باعث بھی ہو جاتے ہیں۔

اس لیے بچوں کی شرح اموات میں اس قدر زیادتی اس بات پر دلالت کرتی ہے کہ ہندستان میں دماغی امراض کی تعداد "تیس میں ایک" سے بہت کم ہوگی۔ لیکن چونکہ اس ملک کی آبادی بہت زیادہ ہے، اس لیے اگر ایک سو اشخاص میں صرف ایک دماغی مریض کا تناسب صحیح مان لیا جائے جب بھی یہ تعداد میلیونوں تک پہنچے گی۔ (ایکس ملین دس لاکھ کے برابر ہوتا ہے۔)

بچوں کی شرح اموات کے علاوہ اشخاص کا پیمانہ عمر اور مدت حیات کا اوسط توقع بھی دماغی امراض کی تعداد پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ فرانس میں جہاں شرح پیدائش کم ہے زمانہ جنگ سے پہلے سن رسیدہ لوگوں کی تعداد زیادہ ہو گئی تھی۔ امریکا میں جہاں زندگی کے اوسط کی توقع ساٹھ سال اور انیسویں کی تعداد بڑھتی جا رہی ہے، معر لوگوں کی تعداد میں اسی اضافہ کے باعث بوڑھوں کے علاج کے لیے

کے شفا خانوں میں جتنے "پلنگ" ہیں ان کی تعداد صرف دس ہزار ہے۔ دماغی علاج کے پبلک اداروں کی تعداد بھی نہ مشکل میں ہوگی۔ جن میں غالباً چھوٹے زیادہ ادارے ایسے نہیں ہیں جن کو کسی معنی میں دماغی شفا خانہ کہا سکے۔

دماغی امراض کے اسباب

دوسری بیماریوں کی طرح دماغی بیماریاں بھی پتہ حملہ اور ترقی اور علامتوں کے لیے مندرجہ ذیل عناصر کے باہمی عمل اور رد عمل پر موقوف ہیں:-

(۱) اندرونی تخلیقی رجحانات جن کو دراشتی عناصر بھی کہتے ہیں۔

(۲) وہ عناصر جو جنسی نوعیت، دینے مرد اور عورت ہونے پر، اور عمر اور زندگی کی مختلف منزلوں سے تعلق رکھتے ہیں۔

(۳) نزدیک و دور کے جذباتی تناؤ اور دباؤ جو وقتاً فوقتاً پیدا ہوتے رہتے ہیں۔

(۴) شدید جسمانی و طبیعی اثرات۔

دماغی اور عصبی بیماریوں کی تشخیص میں ان عناصر کی اہمیت ہندستان یا یورپ د امریکا میں ایک جیسی ہے، لیکن جو نامی اور عصبیاتی عناصر ہیں ان کو خاص طور پر بیان کرنے کی ضرورت ہے۔

ہندستان میں تغذیہ کی پرانی کمی اور تغذیہ کا عام نقص، اور گرم ممالک کے بخار اور کئی خون کے امراض، اور ایسی کم عمر عورتوں کی زچگی جو ماں بننے کے لائق نہیں ہیں دماغی بیماریوں کی زیادہ تر ذمہ دار ہیں ماضوس یہ ہے کہ ان اسباب پر اچھی طرح غور نہیں کیا جاتا۔ اس ملک میں اکثر ہوتا ہے کہ صرف پرا ناقص تغذیہ ہی درجہ خلاص

دماغ کے امراض کافی ہمدی اوسط برطانیہ یا امریکا سے کم ہو اگر ہم ایک لمحہ کے لیے یہی فرض کر لیں کہ ہندستان میں دماغی مریضوں کا تناسب "۱۰۰۰" میں "۲" ہے، حالانکہ انگلستان "۱۰۰۰" میں "۶" اور امریکا میں "۱۰۰۰" میں "۳" ہے۔ جب بھی یہاں ایسے مریضوں کی تعداد جن کو شفا خانوں میں رکھ کر علاج کرنے کی ضرورت ہو، دس لاکھ تک پہنچ جائے گی۔ ان میں خلل دماغ کے وہ مریض شامل ہیں جن کے لیے "لنگ" "لوآبادیاں" قائم ہونی چاہئیں اور جن کی تعداد بہت زیادہ ہو اور جن کی نوعیت مرہن اور درست مرہن کے معلوم کرنے کے ذرائع ہندستان میں نہیں ہیں اس کے علاوہ اس تعداد میں اور وہ لوگ بھی شامل نہیں ہیں جو عصبی تئیرات اور مناد اعصاب میں مبتلا ہوتے ہیں اور جن کو طبی معالجہ کے علاوہ نفسیاتی معالجہ کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔

اُنی بڑی تعداد میں دماغی مریضوں کی موجودگی کو یاد دہندستان میں ان کے معالجاتی ذرائع بیکم اور غیر تشفی بخش ہیں۔ امریکا میں دماغی ہسپتالوں پر ایک "بلیس" (یعنی ایک سو میلین) ڈالر خرچ کیے گئے ہیں اور ان میں داخلے کی شرح ۱۰۰،۰۰۰ مریض فی سال ہے۔ ان کے علاوہ تقریباً پانچ لاکھ دماغی مریض پہلے ہی سے مستقل دماغی ہسپتالوں میں مقیم ہیں۔

اب اس سے ذرا اپنا ملک کی صورت حال کا مقابلہ کیجیے۔ یہاں بھی ایسے مریضوں کی تعداد کسی طرح کم نہیں ہے اور تقریباً ۱۵ لاکھ دماغی مریضوں کے لیے شفا خانوں میں گنجائش کی ضرورت ہو اگر ان میں خلل اعصاب کو مریضوں کو بھی شامل کر لیا جائے تو معالجہ کے ضرورت مندوں کی تعداد بارہ لاکھ تک پہنچ جائے گی۔ لیکن اس وقت ہندستان

بڑی آستانی جی

سے کل میں نے سنا ہو کہ کبھی تھیں حقیقت یہ کہ ہندستان میں اب تک فن کشیدہ کاری پر مبنی کتابیں بھی ہیں۔ ان میں سب سے زیادہ آسان خوب صورت اور ہر دل عزیز اور مقبول عام فیلنسی کشیدہ کا ڈی ہے۔ کیوں کہ کتاب کے ساتھ پھول پوٹے اور ڈیزائن مارنے کا مکمل سامان موجود ہے۔ اس کتاب کو ۶ حصوں میں ترتیب دیا گیا ہے۔ جس میں دوسرے زیادہ ہر قسم کی چیزوں کے ڈیزائن ہیں۔ قیمت مکمل کتاب تین روپے علاوہ محصول

مشہور بک ایجنسی، کوچہ تارا چند، دہلی

جلد سنگا لیجے۔ بہت تھوڑی جلدیں باقی ہیں۔

منظم طریقہ، اور لڑکے بڑیکوں کی سادی میں جلدی کرنا، یہ وہ چیزیں ہیں جو ہندوستان کی تمام قوموں اور جماعتوں میں مشترک ہیں اور دماغی نقصان کے خلاف ایک مؤثر تحفظ عطا کرتی ہیں۔

شہری مسئلہ

۰۰ مری طوفانہ دماغی مسائل جو معاملہ کے عمل سے

پیدا ہوئے ہیں شہری زندگی میں دماغی اختلال کے ایک خاص سبب کی حیثیت رکھتے ہیں۔ ہندوستان میں جو چیز معاشی اعتبار سے محبت برقی ہے، وہ صنعتوں اور حرفوں اور شہری زندگی کی ترقی ترقی ہے۔ دماغ پر اس کے اثرات کیا ہونے ہیں۔ ان کا کوئی سائنسی ملک مطالعہ اس ملک میں نہیں پایا گیا ہے۔ مگر شکاک کو کے برس اور ڈھمکی کے حقائق اس مسئلے میں معنی ہیں اور یہ دونوں نقصان جن تھکوں پر پہنچے ہیں وہی ہندوستان کی حالت پر بھی عام ہونے میں۔

ہندوستان زیادہ تر ایک دماغی ملک جو اور لوگوں کے جو درجن نقل وطن کر کے کامیاب ہوئے شاد دانا، لیکن اس آواز۔ یہ صرف گزشتہ چند سال کی بات ہو کر آگ کے باعث سارے ملک میں نکلے یوں لی تعداد بہت زیادہ بڑھ گئی ہو اور دیہات کے لوگوں کا درجہ صنعتی شہروں اور نیکڑوں کے علاقوں کی طرف عام ہونا ہو۔ اس طرح کے بعض حالات میں یہ دیکھا گیا ہو کہ ایک شخص جو دماغی عصبانیت سے دست بردار ہوا ہے، اور جو دیہات میں چند بیڑیوں کی نگہانی کر کے خوشی سے زندگی بسر کر رہا تھا، شہر میں آکر اپنا دماغی توازن کھو دیتا ہو۔ یہاں کے حالات کا مقابلہ نہیں کر سکتا اور غیر مساوی دماغ اور دماغی زندگی کے باعث دماغی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہو۔

اس طرح کے صنعتی علاقوں کے حالات کے مطالعہ سے ایک دوسری بات مدہ ملے ہوئی ہو کہ جو جوانوں میں تھان جرم پیدا ہو جاتا ہے۔ چوری کرنا، جیب کھانا، داکوئی میں مبتلا ہو جانا اور شہر میں مٹھ ساروں کی طرف رجوع ہونا، ان کی دہنیت میں داخل ہو جانا ہے۔ ناکامیوں اور نقصان دوسرے اسباب کی بنا پر خوشی کی وارداتیں بھی بڑھ جاتی ہیں۔ بلکہ یہی اور دوسرے بڑے صنعتی شہروں کے لیے یہ معاملات بڑی اہمیت رکھتے ہیں اور دماغی ہسپتالوں میں مریضوں کے لیے ملے ہوئے اسباب میں ان حالات پر نگاہ رکھنا بھی ضروری ہے۔ اعداد و شمار بتاتے ہیں کہ خودکشی کی واردات کی ایک تہائی تعداد خلی دماغ کے باعث

کی پیداواری دماغی اور عصبی خرابیوں کا واحد سبب بن جاتا ہو۔ مذہبی کا نقصان مذہبی مفاد میں کمی کے باعث بھی، اور مذہبی تربیت و عفت کے باعث بھی پیدا ہوتا ہے۔ بھگیا ہو کر سب سے زیادہ کمی پر دماغی اجزاء اور اعصاب کے سلسلے میں پائی جاتی ہو۔ مگر دماغی ہسپتال کے تجربات سے پتہ چلتا ہے کہ داخل ہونے والے مریضوں کی اکثریت میں وہی مریضیاتی علامتیں پائی جاتی ہیں جو نقصان تغذیہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ بے چینی طبی انتشار، الجھن، خیالات کا عدم تسلسل، عصبانیت، بے چینی طبی محو، بھگت، جگر کے نکل کی خرابی اور جلد پر دھبے وغیرہ۔ یہ وہ عام ترین جراثیم طور پر ظاہر ہوتی ہیں لیکن جب کہ ان علامات کو دست اور سیانوں اور مزہ میں پاتا ہو تو انہیں بڑے خوف سے رفع نہ کیا جائے، اور دماغی حالت کی تشخیص اس میں نہیں ہوتی۔ ہندوستانی مریضوں کو مدہ السوء سے جو حصہ لیتے ہیں، اس کا سبب بھی اسی صورت حال میں مضمر ہے۔

ہندوستان کی حالت اور اس سے متعلق دہلی اور سماجی اور عمرانی اسباب دماغی اختلال کا باعث ہیں ہوا کوٹے میں بیلے میں قومی دہلی لیچروں کے صنعتی ممالک اور طاری حصہ صیاب پر ملک میں ہے۔ خوشی ڈالی ہوان کی طرف بھی نکلا ہو چاہیے۔ مگر اور جو جن توں میں قدرتی آتش کی تڑپ اظہار میں دماغی امراض کی زیادتی اثرات کے باعث ہوتے ہیں۔ ان کی تڑپ اس کے باعث اس کے پیدا ہونے والا خلل اعصاب ہو ہو دیوں میں خاص قسم کی پچھہ عصبی اور جذباتی بیماریاں اور بیماریاں اور چاہیوں میں دماغی امراض کی کمی، یہ وہ عام حقیقتیں ہیں جن کی پوری تشریح تمدنی اور نسلی اعتبارات سے کی جا چکی ہو۔ لیکن ان میں بعض نامیں ایسی ہیں جو زیادہ فحاشی ہیں۔ مثلاً لندن کے ماؤلس ہسپتال میں داخل ہونے والوں کی دماغی بیماریوں کا مطالعہ سبب دہلی اور افندی جی۔ اس سے مطالعہ میں ہندوستان میں دماغی امراض کا عام سبب دماغ اور جذباتی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ لیکن ان اسباب کی تشریح ضرور مدہ آگ ہو اور انصافی عناصر کی بنیاد پر کی جا سکتی ہو۔ وہ قومی دہلی احتلا فک کی بنا پر۔

ہندوستان میں جہاں کہہ سکتے ہیں، اور جماعتی زندگی میں سے جلتی ہیں اور جہاں کہہ سکتے ہیں اور بشریاتی ترقیوں کی ترقیوں "انقلابی" نہیں بلکہ ارتقائی" ہوتی ہیں دماغی امراض کی اسباب عام نسلی ہیں جو کہنے، خدا کی سبکی، اعما، مدہ السوء، شخص زندگی کے ایک مخصوص فلسفہ کی ترقی خاندانی۔ مذہبی کا ایک

اور ایک ہمای قند، شراب و دیگر منشیات کے سہتھال کے
منٹ روم مابوقی ہے۔

حالِ مجروحہ اہل دماغی اپنی تمام نفسی شانوں نے یہاں ایک ہر وسیع اور وسیع طبی موضوع سے اور اس کا علم اس طرح میں حاصل ہو سکتا کہ کسی دماغی ہسپتال میں جیسے ماہی کی زندگی حاصل کر لی جائے، با نفسیاتی طب کا ڈیپلوما مایا سکولوں یا کالج سے لے لیا جائے، پمپل تعلیم کے بعد بھی دماغی طب اور علاج کی عملی تعلیم حاصل کرنے کے لیے ٹھیک اترھ دس سال کی مدت درکار ہوتی ہے یہی سبب ہے کہ لندن یونیورسٹی اور راسل کا کالج اپنے اترھ سال کے عمل سے پانچ سال کی تربیت تک ان لوگوں کے لیے نہیں دیتی ہے جو علاج دماغ کے ماہرین کی حیثیت سے طبی پیشہ کرنا چاہتے ہیں اس بعد ان میں ترقی کے لیے بہت حد درجہ سے کوششیں ہوتی ہیں دماغ کے مریضوں کے ساتھ ساتھ کئی مریضوں کے لیے بھی طبی تعلیم کا بہت بڑا حصہ دماغی اور دماغ کے ماہروں کی گرامی میں کام کر کے ہیں "انڈین سائنس کونگریس" نے ہندوستان کے لیے مرکزی حکومت سے یہ سفارش کی تھی یہاں حالہ دار کے چند مکمل اور شفیعی بحث اور ایک فاکٹم کو بجا دماغی مریضوں کے متعلق ذمہ داریوں کو جسے قانون میں موجود ہیں ان میں بھی اصلاح و ترمیم کی ضرورت ہے۔

جہاں تک موجودہ حالت کا تعلق ہے قانون صرف اسی مرض کو
 تسلیم کرتا ہے۔ با قابل دست اندازی۔ سمجھتا ہے جو نفس دماغ کے
 شعور میں آتا ہو۔ یہ قانونی افراط ان سازندہ نسبتاً بہت مبہم ہے اور
 اس کی بہت سی مختلف بشرح کی جا سکتی ہیں۔ یہی ضرور ہے کہ
 قانونی کتابوں سے لفظ "یوے ٹک" اب خارج کروا جائے

جمال تک پھول کا منتق ہے ان کے لیے ابستہ اداروں کی ضرورت ہے یہاں ان کے رہبروں کو ایک دماغی مرض سمجھ کر اچھی طرح علاج کیا جائے دماغی علاج کے سلسلے میں یہ سوال بھی کیا جا سکتا ہے کہ جب عام پبلک کا یہ خیال ہو کہ دماغی خرابیوں کا کوئی علاج نہیں ہے تو دماغی سینٹروں اور دماغی مریضوں پر اتنی بڑی رقمیں خرچ کرنے کی کب ضرورت ہے مگر رجحان قطعاً غلط ہے جدید زمانے میں معاہدہ امراض دماغی نے اس مدد رسانی کی ہے ان کے پیش نظر صحت یابی کے امکانات بہت بڑھ گئے ہیں۔ اور اب کم از کم ہمسفر دماغی مریضوں کو اچھا کیا جا سکتا ہو مثلاً سنائیبرجمران نقص دماغ کا ایس منظم مضمونیاتی اسباب سے پایا جا سکتا ہو کہ اب معاہدے کے امکانات اور بھی زیادہ ہیں

”انڈین جریس آف سوشل ورک“ سے اخذ و ترجمہ کیا گیا۔

آل انڈیا ویکلینڈ یونانی طبی کانفرنس کا سالانہ اجلاس

اس سال دسمبر میں دہلی میں ہوگا

مہدستان کی مائری اور مہو بانی حکومتیں سندھ اسوں کے زیرِ ہوا جائے گی و جسے منتر فی علم و نہاں کے انھریے اور مائی کوئے کا موقتہ
میدانہ نگاہی۔ بھائیہ دگر علوم کے کسی طبیب کو مال اور دیک کو سائنس و اداجی حکومت سے اس طرح ختم کر کے کوستش کوئی نہیں اس وقت اس
اس موجد سے فائدہ اٹھا کر کام دہی طبیب کو گیارہ وطن کی اندو سے اس موجد سے۔ و دہی کی کوستش کوئی نہیں اس موجد سے۔ و دہی کی کوستش کوئی نہیں اس موجد سے۔
اسد لونا جی کا کائنات سے اس سلسلہ میں اسی جود جہد کا آغاز کر دیا اور مائری۔ مہو بانی حکمران سے مہی ایسی بطور کی حوصلہ داری کوستش کر دی جو چہا سیکہ
آل اندا کا کائنات سے اس کوستش سے مرکز اور مہو بانی کے دورِ راحت کی کا کائنات سے۔ ۱۱ اکتوبر ۱۹۳۶ء کو مہی ایسی بطور کی حوصلہ داری کوستش کر دی جو چہا سیکہ
کجا ویر مہو بانی ہیں و فاعل علمیاں ہیں اگر چہ مہی ایسی کوستش جاری رہی و اسد سے حکومتیں جو مہی۔ ۱۱ اکتوبر ۱۹۳۶ء کو مہی ایسی بطور کی حوصلہ داری کوستش کر دی جو چہا سیکہ
عام اندو کے پتھر فطر سے مہو بانی کے نام بند مان کے حکم کوستش و مہو بانی۔ اس حکم سے مہو بانی کے نام بند مان کے حکم کوستش و مہو بانی۔ اس حکم سے مہو بانی کے نام بند مان کے حکم کوستش و مہو بانی۔
مہو بانی کے نام بند مان کے حکم کوستش و مہو بانی۔ اس حکم سے مہو بانی کے نام بند مان کے حکم کوستش و مہو بانی۔ اس حکم سے مہو بانی کے نام بند مان کے حکم کوستش و مہو بانی۔
دیکھ کر تب سے مہو بانی کے نام بند مان کے حکم کوستش و مہو بانی۔ اس حکم سے مہو بانی کے نام بند مان کے حکم کوستش و مہو بانی۔ اس حکم سے مہو بانی کے نام بند مان کے حکم کوستش و مہو بانی۔

چونکہ اجلاس میں نمائندگی بدلیغہ ذرا گیت ہوگی، اس لئے جن مفاد و تہذیبی مذاہم ہیں اور انھوں نے ایک مرکز سے جوڑنے کی کوشش
 صوبائی جماعتوں سے اتفاق میں کیا ہوا وہ ۱۰ لاکھ روپے سالانہ کی رقم ہے جو کہ ہر صوبائی تنظیم کو ایک لاکھ روپے سالانہ کی رقم کے مرکز کی
 موجود ہے۔ ہر جن مفادات پر کوئی ایسی کمی نہیں جو ان کے اہل فن اجلاس میں شرکت چاہے ہیں انھیں بھی اپنے ارادوں کی اسی سے اطلاع دے دی جاتی
 ہے کہ ان کی نمائندگی کو مناسب بندوبست کیا جائے۔ المعنی: کلہو عطا الرحمن و سب اسٹنٹ سرکاری آل انڈیا ویکس ایڈیٹور

کوہ ایورسٹ پر چڑھائی کی مہم

ارچیمیز سر یمنز المین

اس مضمون کا مصنف امریکا کا ایک مشہور ناول نگار ہے۔ اس دنیا کے سب سے اونچے پہاڑ پر چڑھائی کی یہ مہم کو بے حد دل کش اور افسانوی انداز میں بیان کیا ہے۔ کوئی مہم اب تک پہاڑ کی بلند ترین چوٹی کوہ ایورسٹ پر ”نفع“ حاصل نہیں کر سکی ہو مگر اب تک اس سلسلے میں جتنے کارنامے پیش کیے گئے ہیں وہ انسانی قوت اور اوی اہلی طاقت برداشت اور ثابت قدمی کی بہترین مثالیں ہیں۔

پہاڑ پر چڑھائی کرنے والے یورپین تھامس نے اس پر سرار اور دل معلوم پہاڑ کا افسانہ سن لیا۔ ان کے تئیں کوہ ایورسٹ پر چڑھائی کی تڑپ پیدا ہوئی اور انھوں نے فیصلہ کیا کہ انسان یا قدرت کی پیدا کی ہوئی کوئی حادثہ انہیں اس مہم کو شروع کرنے سے باز نہیں رکھ سکتی۔ لیکن مشکل یہ تھی کہ اس کام کے لیے تہمت کی اجازت درکار تھی۔ یہ وہ ملک تھا کہ اکاؤنٹ کا مسافر یا مسافر کی منظوری کے بغیر اس علاقے میں داخل ہو جاتا یا اس سے گزر جاتا تھا، مگر ایک بڑی مہم کے افراد اور تمام ساز و سامان کا داخلہ اجازت کے بغیر ناممکن تھا۔ بہت دقتوں تک اس کی کوشش کی گئی مگر اجازت حاصل نہ ہو سکی

آخر کار سنہ ۱۹۲۰ء میں لندن کی ”ڈائل جبریل“ سوسائٹی اور ”برش ایپائن کلب“ نے مشترکہ کوششیں شروع کیں۔ اور طویل گفت و شنید کے بعد حکومت تبت سے اجازت حاصل کر لی۔ اس کے بعد فوراً ہی وسیع ترس پیمانے پر چڑھائی کی تیاریاں شروع کر دی گئیں اور یہ سکیم بنائی گئی کہ کئی بعد بکرے دو مہات بھیجی جائیں۔ پہلی مہم حالات کا جائزہ لینے کے لیے اور دوسری مہم (ایک سال بعد) چڑھائی کے لیے۔ لیکن صورت حال ایسی پیدا ہو گئی کہ ایک تیسری مہم بھی بھیجی جڑی۔ اور یہی کوہ ایورسٹ پر وہ آخری حملہ تھا جو کامیابی کی منزل سے چند سو میٹر نیچے پر امر دقتات اور افسوس ناک سانحہ پر ختم ہوا۔

تعمیدی معاہدہ کی پہلی فراوی مہم میں اٹلی کے ”بوسٹین“ چڑھائی کے ماہر اور تفتیشی محکمہ رکھنے والے

کوہ ایورسٹ کا دل چاہ افسانہ سنہ ۱۸۵۲ء میں شروع ہوتا ہے۔ گو باہر افندہ مشہور ہندوستانی غدر سنہ ۱۸۵۷ء سے پہلے کا ہے۔ اندر ”گرو میٹر پیکل سروے“ (مشتقی پہاڑ کی بلند ترین ایک کلر کا مرکز) ہا تھا اور کچھ اعداد کی دیکھ بھال اور ہندوؤں کے ادب پر نیچے کوٹے اور ان کے ٹوٹے ٹھٹھانے میں مصروف تھا۔ کا ایک اس نے نظر اٹھائی اور پوچھا کہ غلطی کر کے دور سے دلا۔ حضرت میں نے یہ معلوم کر لیا کہ دنیا میں سب سے اونچا پہاڑ کون سا ہے، افسر حیرت زدہ ہو گیا۔ اس نے کلرک کے دوست کی تصدیق کے لیے اس کے حساب کو اچھی طرح جانچا۔ آخر مثنیٰ جانکس کے صحیح اور مستند اصولوں سے یہ ثابت ہو گیا کہ اس پہاڑ کی چوٹی ۱۴۱۱۲۹ فٹ بلند ہے، یعنی اب تک جو پہاڑ سب سے اونچا سمجھا گیا تھا اس سے بھی ۱۰۰ فٹ بلند ہے۔ اس وقت اس پہاڑ کا نام نقشہ پرچہ ”ٹی مہرہ“ رکھا گیا۔ بعد میں ہندوستان کے پہلے سرورجرل سر جان اورسٹ سے منسوب کر کے اس کا نام کوہ ایورسٹ رکھ دیا گیا۔

اس دریافت کے نصف صدی بعد تک ایورسٹ ایک پرامر اہل ہاڑ بنا رہا۔ چونکہ اس پہاڑ کا نام سن تبت اور نیپال سے شروع ہوتا ہے اور یہ دونوں علاقے ہندی لوگوں کے لیے قطعاً بند تھے، ایلے ایورسٹ کا راز کسی کو معلوم نہیں تھا۔ ۱۸۹۰ء سے ۱۹۰۰ء کے درمیان مسلمان اور ہندو ماجروں نے کوہستان ہمانہ کے رن عظیم نشان اور ہولناک زلزلے اور گھبراہٹوں سے گزرتا مشرق کیا اچان اب تک کسی مفید قائم آدمی نے قدم نہیں رکھا تھا۔

افراد متحرک ہوئے۔ اس مہم کے نوجوان افراد میں ایک شخص جارج۔ اے۔ ہیلوری تھا۔ جو لندن فریب چارٹرڈ ہائرس اسکول کا تاجر تھا۔ اس کی محنت میں دنیا کے سب بڑے "بار جب چڑھائی" کی حیثیت سے مشہور ہونا تھا۔ اور ہی وہ واحد شخص تھا جو کوہ ایورسٹ پر چڑھائی کی تیاریوں میں شریک تھا۔ اگرچہ وہ ان مہمت کا باصلاحیت یا "شخصی" لیڈر نہ تھا۔ مگر اس کی چڑھائی کے حیرت انگیز کارناموں اور رخصتم ہونے والی تہمت اور جوش نے اسے مہم کا اہم ترین مرکز بنا دیا تھا۔

پہلی مہم

پہلی مہم اولی مہم تھی۔ ۱۹۲۱ء کی دہائی میں جوں میں دارجلنگ سے روانہ ہوئی۔ اسی منزل مقصد کو دیکھتے سے بھی پہلے اس مہم کو کوئی "بقوں تک گمان" مطلوب اور کوجنگلوں اور تہمت کے ہوادار میدان مرتفع کے بیابانوں میں دشوار گزار سفر کرنا پڑا۔ دن پردن گرنے جانے لگے اور یوں بنامیت وحشت ناک علاقوں میں جہاں رست کی آمدھیاں بھی چلتی تھیں، اور بڑی بڑی برفانی جڑوں سے بانی کے تہمت و تند چٹنے بستے تھے، اور ہریت انگر دون اور گھاٹیوں اور دیو پیکر چٹانوں کا لامتناہی سلسلہ موجود تھا، یورست جوش و خروش کے ساتھ سفر کر رہے تھے۔

آخر کار جوں کے آخری سہفہ میں مسافروں کا یہ بھٹا ماندہ قافلہ رد ملک کی خانقاہ تک پہنچا۔ یہ خانقاہ جو کسی زمانے میں تہمت کے "لاماؤں" نے راسوں کی ربارت گاہ کی حیثیت سے تعمیر کی تھی کوہ ایورسٹ سے مس میل کے فاصلے پر شمال کی طرف واقع ہے۔ یہاں پہنچنے کے بعد بالآخر ان کے مطلوبہ پہاڑ کا منظر ان کی آنکھوں کے سامنے اسی پوری عظمت و رفعت کے ساتھ آگیا۔ اس دیو پیکر چوٹی کو دیکھتے ہی وہ ہکا بکا سے رو گئے ہیلوری اس واقعہ کو ان الفاظ میں بیان کرتا ہے: "میں ایک ایک ٹھیر گئے۔ میں پر ایک بے یار و جہت طاری ہو گئی۔ ہماری راسیں جھک گئیں۔ ہم بالکل حاکم ہو گئے۔ ایک دوسرے سے کوئی سوال نہ کر سکتے تھے اور نہ کوئی رائے ظاہر کرتے تھے۔ ہم صرف دیکھ رہے تھے اور پس۔"

اس سسٹنل پر زور آرام کر لینے کے بعد ارکان مہم نے دواہی تھر اور برف کے اس دیو پیکر کو دے گزرنے کی جست

دہندی سراسانی تخیل سے باہر تھی، بخود مطالعہ کرنا شروع کیا۔ اور اس تک پہنچنے کے امکانی راستوں کی دیکھ بھال میں مصروف ہو گئے۔ ان دنوں ہزار ہٹ کی دہندی تک پہنچ چکے تھے، کوہ ایورسٹ یا امریکا کے راکین کی بلند ترین پوٹیوں سے بھی کہیں زیادہ بلند تھی۔ اس کا نتیجہ یہ تھا کہ ذرا سی سخت میں ہی وہ زور زور سے ہا پیسے لگتے تھے۔ ان کے پیچھے ڈھونڈنے کی طرح چلنے لگتے تھے اور ان کے قلب کی حرکت بے حد تیز و خطرناک ہو جاتی تھی۔ اس وقت ان کو زور زور سے دوس کی ایک بیڑی برفانی دیوار تھی جو عمود کی صورت میں بلند ہو کر نصاب آسمانی میں گم ہوئی دکھائی دیتی تھی۔ زور زور سے برفانی آدھی جلی رہی تھی جس کی تری، تندگی اور شور ان کو مدح و اس کیے دیتا تھا۔

اس "دیوار" کے دامن میں آہستہ آہستہ سفر کرتے ہوئے اور اسی جہاں میں کوہاڑی رکھتے ہوئے آخر کار انھوں نے یہ معلوم کیا کہ کوہ ایورسٹ ایک مکمل "ہرم" کی شکل کا ہے اور اس کے پہلوؤں کی تمام چٹیاں غبار و فطرا ایک دوسرے سے بلند تر ہوتی چلی گئی ہیں۔ اس لیے اس پہاڑ پر چڑھائی کا ایک حباب بے تعبیر سے زیادہ حقیقت میں رکھتا ہے۔ اسوں سے بایس ہو کر اس رستہ کو ترک کر دیا اور شمال مشرق کی طرف آگئے کی طرف مڑنا شروع کیا۔ انھوں نے دیکھا کہ اس سمت سے راستہ نکالنے کے کچھ امکانات موجود ہیں۔ یہ صورت حال ان کے سامنے تھی وہ یہ کہ شمالی رخ کی دس ہزار فٹ اونچی ڈھلوان اور کھلی دیوار کے حاشیہ پر ایک دیو پیکر کھڑا ہی چٹان ایک بھاری پتھر بٹے "فرانے" کی طرف سے شک کر چنے کو لگتی تھی، اور اسی پر چڑھائی کر کے بعد ایک ایسا راستہ نکل سکتا تھا جو اورنگ ملک کی برفانی جہان سے ان کو گزرا کر مشرق کی طرف زمین ناشل کی ایک بلند چوٹی تک انھیں پہنچا دے۔ اگرچہ اس طرف بھی چڑھائی کا زاویہ بے حد ڈھلوان اور خطرناک تھا، پھر بھی یہاں تھا کہ تجربہ کار زائرین چڑھائی "اس" عبور حاصل نہ کر سکیں۔

اب ان کے سامنے یہ سوال تھا کہ اس بلند ترین پہاڑ کی لائی شکل کی چوٹی تک پہنچنے کا راستہ کیوں کر نکالا جائے اس کے متعلق بہت سی اسکیمیں تیار کی گئیں، اور ان اسکیموں کی تباہی اور مراد کی دیکھ بھال میں ہی دو ماہ

ایک سو "مددگار" تھے اور تین سو بارہ دہلی کے جاہل تھے۔
 یہ بات طے پا چکی تھی کہ کوہ ایورسٹ پر چڑھائی
 کی کوششیں صرف چھ مہینوں کی مختصر مدت میں کی جاسکتی
 ہیں۔ مئی کی ابتدائی تاریخوں تک موسم سرما کے تمام آثار
 موجود رہتے ہیں۔ پورا علاقہ سرخ سبز رہتا ہے اور تیز و تند
 سرفانی آندھیاں چلتی رہتی ہیں۔ اس کے بعد فضا کسی قدر
 صاف ہوتی ہے مگر جون کا وسطی حصہ آئے ہی ہندوستانی
 انسانوں کے موسم سے کوہستان ہمالہ کے تمام شمالی علاقوں میں
 برف داراں کی جھڑی لگ جاتی ہے۔ برف کے پھیلنے
 رہنے سے اور انتہائی سردیوں کے باعث تمام
 راستے بند ہو جاتے ہیں اور ہر طرف موت کا جال بچھ جاتا
 ہے۔ اس لیے صرف مئی کے چار ہفتے اور جون کے دو ہفتے
 چڑھائی کی سرگرمیوں کے لیے کام میں لائے جاتے تھے۔
 ابتدائی دو مہینوں تک تو یہ صورت حال رہی کہ
 چڑھائی کرنے والے لوگ اور ان کے ساتھ چلنے والے
 چند بار بردار بڑی برفانی چوٹیوں کے درمیان رینگ رینگ
 کر آگے بڑھتے رہے اور پیچھے ہٹتے رہے۔ اس صورت
 سے اُنھوں نے غذا اور دوسرے ضروری سامانوں کو
 منتقل کر کے چار کمپوں کا ایک سلسلہ بنایا اور ہر کمپ
 کو ایک دوسرے سے صرف ایک دن کے سفر کے فاصلے
 پر رکھا۔ پانی کے عرصہ سیدہ ممبروں کو پیچھے رکھا گیا تاکہ وہ
 تین دن پچھلے استیشنوں کے درمیان سلسلہ رسل و رسائل
 قائم رکھیں، اور نوجوان اور زیادہ طاقتور ممبروں نے
 آگے بڑھ کر بائیس ہزار نو سو فٹ کی بلندی پر نہار ٹھکانے
 کی چوٹی پر کمپ نمبر ۴ قائم کیا۔

کوہ ایورسٹ پر پہلے حملہ کے لیے میلووری اور اس
 کے تین ساتھی منتخب کیے گئے۔ ۲۰ مئی کو علی الصبح
 بار برداروں کی ایک جماعت کے ساتھ یہ لوگ نامعلوم بلند
 کی طرف روانہ ہوئے۔ ان کی منزل مقصود اب بھی دور تھی اور
 ان سے کم از کم ایک میل بلندی تھی۔ اس صبر آزما اور تھکا دینے
 والے سفر میں گھٹے پر گھٹے کھرتے گئے اور یہ لوگ پوری جاں
 فشانی کے ساتھ شمال مشرقی "ماہی پشت" ورف سے
 ڈھلی ہوئی چٹانوں کی طرف ٹھختے رہے۔ برفانی آندھیاں
 انتہائی بے رحمی سے ان پر حملے کر رہی تھیں۔ ان کے دم
 کی ہڈیاں چود ہوئی جا رہی تھیں اور سب سے بڑی ش

کی مدت گزرتی رہی۔ دیکھنی شکل کی چوٹی جس کا نام "نارنگ کول"
 رکھا گیا، روٹنگ ٹک کے "گلا تیر" برفانی تودہ سے چار
 ہزار فٹ اونچی مٹی اور اس کی شکل بھی ایک عمودی برفانی دیوار
 کی سی تھی۔ آخر کار میلووری جب باہمت شخص بھی یہ تسلیم کرے
 پر مجبور ہوا کہ اس دوسری محنت سے بھی اس پر چڑھائی
 ناممکن ہوگی۔ اب صرف ایک امید باقی رہی تھی اور وہ یہ
 تھی کہ پھر کھا کر کسی دور کے پہلو کی طرف سے چڑھائی کی
 کوشش کی جائے۔

اس فیصلے کے بعد اُنھوں نے پھر ایک سو میل کا
 ایک لمبا جھولکا یا۔ اور اس دشوار گزار راستے کو طے کر کے وہ
 ایک ایسے مقام پر پہنچے جہاں "گلا تیر" کے دامن سے
 میدہ سوویت بلندی برف سے ڈھکی ہوئی وہ بالائی شکل
 کی چوٹی دکھائی دیتی تھی۔ روبرو حال کسی قدر حوصلہ افزا
 تھی۔ چڑھائی کے تین سبب زیادہ طاقتور ماہروں سے
 بڑھائی شروع کی۔ لیکن ہر مشکل تینیس ہزار فٹ کی بلندی
 تک پہنچ گئے۔ اب ان کے ہوش حواس گم ہو چکے تھے۔
 کوہ ایورسٹ اب بھی ان سے چھ ہزار فٹ کی بلندی
 اور ڈھائی میل کے فاصلے پر تھا۔

اب اگست کا مہینہ حتم کے قریب تھا کہ ہندوستان
 ہمالہ کا مختصر موسم گرما ختم ہو چکا تھا اور ناقابل برداشت
 سرد برفانی آندھیاں چلتی شروع ہو گئیں تھیں۔ اس لیے سر
 دست یہ ہمہ طسوئی کر دی گئی اور چڑھائی کرے دانوس کی
 پارٹی انگلستان والیں چلی گئی۔ ان لوگوں نے اب تک جو
 کچھ اس سلسلے میں انجام دیا تھا وہ بھی کم نہ تھا۔ کوہ ایورسٹ
 کا سرخ لٹکا یا جا چکا تھا۔ اس کے آس پاس کے علاقوں
 کی دیکھ بھال ہو چکی تھی۔ راستے بھی جانے گئے تھے اور اس
 کے "اسلحہ خانہ" کی کمزوریاں معلوم کر لی تھیں۔

دوسری ہم

یکم مئی سنہ ۱۹۲۲ء کو اپنے پورے ایک سال بعد
 پھر اس ہم کے ارکان نے روٹنگ بک گلا تیر کی تھو تھو
 یعنی آگے کو اچھے ہوئے حصہ کے زبردست مقام کو اپنا
 مستقر قرار دیا اور وہیں اپنا خیمہ نصب کر دیا۔ دوسری
 ہم میں تیرہ انگریز تھے۔ شمالی ہندوستان کے ساتھ جاکش
 اور چڑھائی کے ماہر سپاہی باشندے تھے۔ تبت کے

رضی ہے اس لئے اس لئے اتوار ہو گیا تھا۔

میں نے البورسٹ کی تبدیلی پر چھپنے کے بعد برائی
ہواؤں کی برودت نازل ہو کر سردی ہو گئی اور انتہائی ٹھنڈی
ہو گئی تھی۔ اس کے بعد بارش ہوا اور سردیوں کو بھرپور
میں آگیا۔ اس میں چھپنے کے بعد اس کی حالت میں آگیا۔
میں نے اس کے بعد اس کی حالت میں آگیا۔ اس کے بعد اس کی
حالت میں آگیا۔ اس کے بعد اس کی حالت میں آگیا۔

میں نے اس کے بعد اس کی حالت میں آگیا۔ اس کے بعد اس کی
حالت میں آگیا۔ اس کے بعد اس کی حالت میں آگیا۔ اس کے بعد
اس کی حالت میں آگیا۔ اس کے بعد اس کی حالت میں آگیا۔
اس کے بعد اس کی حالت میں آگیا۔ اس کے بعد اس کی حالت میں
آگیا۔ اس کے بعد اس کی حالت میں آگیا۔ اس کے بعد اس کی
حالت میں آگیا۔ اس کے بعد اس کی حالت میں آگیا۔ اس کے بعد
اس کی حالت میں آگیا۔ اس کے بعد اس کی حالت میں آگیا۔

اس کے بعد اس کی حالت میں آگیا۔ اس کے بعد اس کی حالت میں
آگیا۔ اس کے بعد اس کی حالت میں آگیا۔ اس کے بعد اس کی
حالت میں آگیا۔ اس کے بعد اس کی حالت میں آگیا۔ اس کے بعد
اس کی حالت میں آگیا۔ اس کے بعد اس کی حالت میں آگیا۔
اس کے بعد اس کی حالت میں آگیا۔ اس کے بعد اس کی حالت میں
آگیا۔ اس کے بعد اس کی حالت میں آگیا۔ اس کے بعد اس کی
حالت میں آگیا۔ اس کے بعد اس کی حالت میں آگیا۔

میں نے اس کے بعد اس کی حالت میں آگیا۔ اس کے بعد اس کی
حالت میں آگیا۔ اس کے بعد اس کی حالت میں آگیا۔ اس کے بعد
اس کی حالت میں آگیا۔ اس کے بعد اس کی حالت میں آگیا۔
اس کے بعد اس کی حالت میں آگیا۔ اس کے بعد اس کی حالت میں
آگیا۔ اس کے بعد اس کی حالت میں آگیا۔ اس کے بعد اس کی
حالت میں آگیا۔ اس کے بعد اس کی حالت میں آگیا۔ اس کے بعد
اس کی حالت میں آگیا۔ اس کے بعد اس کی حالت میں آگیا۔

اس کے بعد اس کی حالت میں آگیا۔ اس کے بعد اس کی حالت میں
آگیا۔ اس کے بعد اس کی حالت میں آگیا۔ اس کے بعد اس کی
حالت میں آگیا۔ اس کے بعد اس کی حالت میں آگیا۔ اس کے بعد
اس کی حالت میں آگیا۔ اس کے بعد اس کی حالت میں آگیا۔
اس کے بعد اس کی حالت میں آگیا۔ اس کے بعد اس کی حالت میں
آگیا۔ اس کے بعد اس کی حالت میں آگیا۔ اس کے بعد اس کی
حالت میں آگیا۔ اس کے بعد اس کی حالت میں آگیا۔

اس کے بعد اس کی حالت میں آگیا۔ اس کے بعد اس کی حالت میں
آگیا۔ اس کے بعد اس کی حالت میں آگیا۔ اس کے بعد اس کی
حالت میں آگیا۔ اس کے بعد اس کی حالت میں آگیا۔ اس کے بعد
اس کی حالت میں آگیا۔ اس کے بعد اس کی حالت میں آگیا۔

تیسری ہمد

پانچ ستمبر ۱۹۲۴ء میں، ایک تیسری ہمد دارجلنگ
روا دی۔ اس میں بھی حوصلہ مند اور نہ خٹکے والا ملبہ رہی

اس استانیس دوسری پارٹی جی نارٹن اور سوسٹرل

اس کے بعد چند روٹک سے توڑا اور حاس سہاں
محنت کی لگی۔ برف کے تودوں میں ہزاروں سیر مہصاں فزحتی
کئیں۔ رشتوں کے رسنے منائے گئے، ہکند ڈانے کئے اور
برفانی دیواروں پر حال کھیلے گئے تاکہ بار بار لوگ اپنے
سامانوں کے ساتھ اوپر چڑھ سکیں۔ اکثر ایسا ہوا کہ یہ لوگ
نباہی و ہلاکت سے بال بال بچ گئے۔ ایک مرتبہ جب کہ
خود میلوری اس برفانی دیوار سے تنہا تیرا ہاتھ، وہ ایک
ٹڑے تودہ برف کے کنارے سے ایک غار میں گھر پڑا اس
کی خوش نصیبی سے اس کا برف کاٹنے والا کلباڑا ایک دیوار
میں پھنسن کر چم گیا، اور وہ دس فیت سے زیادہ نیچے کی طرف
نر جا گیا۔ وہ دہ لاینہ ہو جانا۔ اس کے نیچے صرف ایک سیل

شروع ہوا تھا۔ اگر صرف ایک ہزار فٹ تک مزید چڑھائی کی جاتی تو وہ کوہ ایورسٹ کی چوٹی کو چھو لیتا اور گریڈ نامکس تھا۔
ریشل رینگتے اور پلٹتے ہوئے انتہائی تنکھن اور بد حالی کے ساتھ مارتن اور سوم دیل کی طرح انسان خیراں ان خطرناک جھلوں بلندیوں سے بھیجے آرائے اور اپنے ساتھیوں سے آئے۔ اس راہ میں یہ مزید قربانی پیش کرنے کے لائق نہ رہے تھے۔

اب سیلوری سے جوابی پہلی شکست خوردگی کا جھجھلا ہوا اور طیش میں آیا ہوا تھا، ایک دوسرے کی خدمت آزمائی کا ارادہ کیا۔ اس کے خیال میں کوہ ایورسٹ اسی کا خاص پہاڑ تھا۔ اسی سے اس کی چوٹی تک پہنچنے کی راہ نکالی تھی۔ اسی کی سرگرمی مستعدی اور محنت اور طبعی جوش و خروش سے چڑھائی کی ہر کوشش میں لوگوں کے لیے حوصلہ افزائی کی خدمت انجام دی تھی۔ اس پوری ہم راہی کی نوبت ارادی چھائی ہوئی تھی اور اب اس کی زندگی کا سب سے بڑا منصوبہ یہی تھا کہ کوہ ایورسٹ پر اپنی فتح کا جھنڈا لہرائے۔

سیلوری اب تیری کے ساتھ روانہ ہوا۔ اپنا ایک نوجوان ساتھی، اینڈروارون کے ساتھ اس نے مار تھہ کول سے اوپر کی طرف چڑھائی شروع کر دی۔ دوسری رات کو یہ دونوں پر جوش و خروش کی خاص کیپ بند کر کے پہنچ گئے ان کا ارادہ تھا کہ آئیسین کی ٹیکوں کو وہ آخری چڑھائی کے موقع پر استعمال کریں گے۔ جو آخری بار بردار اس شب کو بلند ترین کیپ سے نیچے اترے انھوں نے دوسرے ہم راہیوں کو یہ خبر دی کہ سیلوری اور ارون اچھی حالت میں ہیں اور کامیابی کی پوری امید رکھتے ہیں۔

اس کے بعد صرف ایک ہی شخص نے پھر سیلورک اور ارون کو دیکھا۔ مارجون کو اوڈل جو اس ہم راہ کا اہل طبعات الارض تھا اور جس نے کیپ میں رات بسر کی تھی کچھ غذائی سامان پہنچانے کے لیے کیپ منبر کی طرف روانہ ہوا۔ اس وقت پہاڑ کی بلندیوں پر گہرا کبریا ہوا تھا۔ اور اوڈل اوپر کی طرف کسی چیز کو بھی نہیں دیکھ سکتا تھا۔ تھوڑی ہی دیر میں وہ رینگ کر ایک برفانی چٹان پر پڑ پڑ گیا جو تقریباً چھبیس ہزار فٹ کی بلندی پر تھی۔ ایک لمحہ کے لیے کمر صاف ہو گیا۔ تاریکی چھٹ گئی اور پہاڑ کی

(پہلی قسط ۳۲)

پستل بھی اس کیس کے مطابق "مارتھ کول" سے روانہ ہو چکی تھی پہلے یارچی اتر رہی تھی اور یہ پامنی چڑھ رہی تھی۔ ان کا ایک ایک قدم سو سو سن کا معلوم ہوتا تھا۔ سردی سے خون جھپٹا ہوا جا رہا تھا۔ آئیسین کی کئی کئی باعث سانس لینا دشوار تھا۔ پھر بھی انھوں نے اپنا کام پورا کیا یعنی چھبیس ہزار فٹ سو فٹ کی بلندی تک پہنچ کر کیپ منبر قائم کر دیا۔ اس کے بعد مار بردار لوگ بیچے اتر آئے۔

اسی رات کو مارتن اور سوم دیل ایک جھوٹے سے نیچے گئے اور سوئے، اور آفتاب طلوع ہونے ہی پھر اپنے ساتھ چل پڑے۔ سردی بہت شدید تھی اور آئیسین کی کئی لے اہت و لوں آدمی باپ رہے تھو اور ٹھاس رہے تھے۔ ٹوٹ سائیکل و سہ ماہیہ قدم سے آگے نہیں چل سکتے تھے۔ اس کے بعد مارتن سے بے غیہ جڑے تھے۔ اور صورت حال بدلتی ہوئی رہی۔ اس وقت کے لیے انھیں پانچ سے لے کر دس متر تک سانس لینا پڑا۔ تاہم وہ پانچ کھٹے مک چڑھائی کرتے رہے یہاں تک کہ انھیں اس ہزار فٹ کی بلندی تک پہنچنے سے

ادب کے وقت سہ ماہی کی طاقت لے آئیں۔ جواب دے دیا۔ اور اس کی حاسی سے آتی شدت احتیاطی کو وہ ایک قدم بھی آگے نہ بڑھا۔ اس نے اپنے ساتھی کو اشارہ کیا کہ اگر وہ آگے بڑھنا چاہے تو تباہ ہو جائے۔

ایک کھٹے مک مزید چڑھائی کرنے کے بعد مارتن ایک ایسے مقام پر پہنچا جہاں نرم اور غیر مستحکم کھلی ہوئی برف کے ٹودے تھے۔ اگر اس کا پیمپل مانتا تو وہ دس ہزار فٹ پر پہنچا۔ وہ ایک گلابی رنگ کا پتہ ہو جاتا۔ مارتن نے پوری احتیاط کے ساتھ ان کو عبور کر لیا۔ لیکن دوسری طرف پہنچتے ہی اس نے محسوس کیا کہ اس کا کھپس بھی ختم ہو گیا۔ اس لیے ایسا معلوم ہوا تھا کہ اس کا سر اور قلب حقیقت میں پھٹ جائے گا۔ اس کے علاوہ آنکھیں بھی بند ہو گئیں۔ اس نے ہر چیز کو نظر آنے لگی تھی اور ہر حرکت کرنے کے لائق نہیں رہے تھے۔ اس مقام سے اوپر کو جاننا گواہ موت کو دعوت دے رہا تھا۔

چند منٹ تک مارتن بے حس و حرکت کھڑا رہا اس وقت وہ انھیں ہزار ایک سو چھبیس فٹ کی بلندی پر تھا۔ اس سے اوپر صرف چند گز کے فاصلے پر کوہ ایورسٹ قائم

بجلی کی معالجاتی نوعیت

از ڈاکٹر قاسم آرک رائٹ

HOW ELECTRICITY CURES

اس کے بعد اگر زمین تک پہنچا یا ہوا برقی تار سے مریض تک لایا جائے تو اس کے جسم سے ایک حیرت انگیز برقی چنگاری پیدا کی جاسکتی ہے، یا اس کے بالوں کو بالکل کھرا کر دیا جاسکتا ہے۔ لیکن اس سے کسی قسم کا طبی یا معالجاتی نتیجہ ہرگز پیدا نہیں ہوتا بلکہ مریض کو حیرت میں ڈال کر بے وقوف بنایا جاتا ہے اور وہ اپنے جسم سے برقی چنگاری نکلنے ہوتے دیکھ کر یہ سمجھ لیتا ہے کہ اب وہ بہت توانا اور طاقت ور ہو گیا ہے۔ یہ عمل صرف کھیل کود یا برقی شعبہ سے زیادہ کوئی طبیعت نہیں رکھتا۔

لیکن اگر برقی طاقت کو ایسے اہل انہ طریقوں پر استعمال کیا جائے جو طبی تحقیقات کی روش کا اور کوشش ثابت ہو چکی ہیں تو ان سے بہت اچھے معالجاتی کام کیے جاسکتے ہیں چونکہ انسانی جسم میں ایک آمیزشانی بہت بڑی مقدار میں رہتا ہے اس لیے وہ ایک اچھے "ناقل برقی" (Conductor) کا کام دیتا ہے۔ لیکن کسی خشک جلد کسی قدر مزاحمت بھی پیش کرتی ہے۔ اس لیے اگر میٹل کی کڑیاں جلد پر باندھ دی جاتی ہیں اور "مستقیم برقی رو" سے ان کا تعلق پیدا کر دیا جاتا ہے تو جسم میں بہت اچھی طرح بجلی سرایت کرنے لگتی ہے۔

جلد کے اندر دوائیں پہنچانے کا برقی عمل

اگر کوئی دوا مثلاً کوکین جلد کے مقصد کے لیے مطلوب گدی میں داخل کر دی جائے اور اس گدی کو مثبت برقی سر سے ملا دیا جائے تو کوکین کے اندر گھس جائے گی اور خورجے کے باعث اس حصہ کو بے حس کر دے گی۔ اس میں کسی کثیر جلدی امراض کے علاج کے لیے مقامی بے حس پیدا کی جاتی ہے اسی طریقہ سے دوسری دوائیں بھی جلد میں داخل کی جاسکتی ہیں۔ نامور یا فرحہ دار زخم کے علاج میں "زنک" یعنی جست اور دوجہ المفصل کے علاج کے لیے "سیلی سیلیٹ" یعنی سفصافی تیزابوں کے نمک استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

مزید برآں یہ سلسل اور بجلی برقی مدد خود بھی جلدی

بہت دن نہیں گزرے کہ بجلی کو لوگ ایک "طبیعی" سمجھتے تھے اور "عطائی" ڈاکٹر کے لیے یہ آسان تھا کہ برقی جھٹکا پہچانے والی کوئی چیز بڑے بڑے دامن میں فروخت کرے اور لوگوں کو بے وقوف بنائے عطائیوں کو مقصد چل کرنے کے لیے صرف بلند آہنگ لفافوں سے کام لینا ہوتا تھا عطائی کہتا تھا کہ یہ "زندگی بخش قوت" اس کو پیش کردہ آکر سے نکل کر مریض کی رگوں میں سا جاتے گی اور اس کو قوت درست و توانا بنا دیں گی۔ اس کے بعد ہمیں پتہ چلا کہ وہ ٹیپہ جاتا تھا اور اپنی آمدنی کا شمار کیا کرتا تھا۔

آج ان باتوں سے کام نہیں لیتا۔ تمدن ممالک میں اسکول کا بچہ کچھ جانتا ہے کہ ریڈیو کس طرح کام کرتا ہے۔ گھر والی عورت بجلی کے ٹوٹے ہوئے یا جپے ہوئے تاری مرمت کر لیتی ہے۔ "اے۔سی۔" (Alternate current) یعنی متبادل برقی رو اور "ڈی۔سی۔" (Direct current) یعنی مستقیم برقی کے الفاظ ہر وقت زبان زد خاص و عام ہیں۔ برقی طریقہ علاج نے عطائیوں اور نیم ڈاکٹروں سے کئی روک ٹوک اختیار کی ہو اور بارے بعد یہ ترین ہسپتالوں کے معالجاتی شعبوں میں بنا لکھ بنایا ہو۔ برقی علاج کے ماہرین پرائیویٹ پریکٹس میں بھی اس سے معالجاتی خدمت لے رہے ہیں۔

جہاں تک فن معالجہ کا تعلق ہے۔ اب بھی بہت سے لوگوں کو یہ معلوم نہیں ہے کہ برقی علاج کیا ہے اور کسی ماہر باتوں میں اگر یہ کیسے کیسے کارنامے پیش کر سکتا ہو۔ اس لیے چند سفید باتیں اضافہ معلومات کے لیے یہاں درج کی جاتی ہیں۔

سب سے پہلے ہمیں عطائی یا ماری ڈاکٹروں سے نجات چاہنی چاہیے۔ کوئی اچھا اور ماہر طبیب یا ڈاکٹر کسی کسی مریض کو قوت اور زہری دینے کے لیے بجلی کو "جارج" کرنے (سمور کرنے) کی کوشش نہیں کرتا کسی لیڈر مریض میں مریض کو کافی دولت کی برقی رو سے چارج کیا جاسکتا ہے اور

کرتی ہے۔ اس کا مقصد صرف یہ ہے کہ لال انکار سے لی طرح کوئی آتش بن نقطہ پیدا کر دیا جائے۔

جب ہم مغلوب اعصاب میں تحریک پیدا کرنا چاہتے ہیں تو مستقل و مسلسل برقی رو کے علاوہ ایک کمزوری متبادل برقی ردی سمٹوٹے ٹھٹوٹے دفعہ سے پیدا کئے ہیں۔ اس کا اثر زیادہ طاقت ور ہوتا ہے۔ برقی کلیئیکوں میں مستقیم برقی رو کو "گیلونی" (Galvanic) اور متبادل برقی رو کو مقناطیسی (Fradic) کہا جاتا ہے۔

مریض اعصاب کی حاجت

معالجاتی کاموں کے علاوہ برقی لہروں کو ایسے اعصاب کی حالت جانچنے کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے جو ضرر رسید یا زخمی یا بیمار یا مفلوج ہو گئے ہوں اور اس طریقہ سے یہ اندازہ کیا جاسکتا ہے کہ ان کی شفا یابی میں کتنا وقت لگے گا۔ مریض یا زخمی عضلات کو جانچنے کے لیے بھی اسی اصول سے کام لیا جاتا ہے۔ یہ طریقہ اب جنگ کے زخمیوں کے لیے عام طور پر مستعمل ہے۔ اس کو "فاسدار لزوب" کے رد عمل کی جانچ کہا جاتا ہے۔

معتدل حالت میں جب "گیلونی" یا "فارڈی" (مقناطیسی) برقی رو کسی چھوٹی سی مرطوب گدی کے ذریعہ زیر جلد عضلات یا اعصاب تک پہنچائی جاتی ہے تو ان میں

وظائف کو حرکت دینے میں بہت مدد ہوتی ہے اور جلد کے اعصاب و عضلات پر مدد اثر کرتی ہے۔ جب اعصاب کو شدید نقصان پہنچتا ہے اور فانی کا طرہ ہوتا ہے تب بھی اس برقی طریقہ علاج سے کام لیا جاتا ہے۔

اس طرح کی مستقل اور مسلسل برقی رو کا ایک دوسرا استعمال جسم کے فاضل بالوں کو دور کرنے میں یعنی "بال صفائی" کے طریقہ پر ہوتا ہے۔ یہ عمل اس طرح کیا جاتا ہے کہ ایک بٹری یا مشینات ایک ایسی ضبوط گدی سے لگا دیا جاتا ہے جو ہاتھ پر پہنی اور کھلی کے درمیان بندھی ہوتی ہو اور معنی تار ایک سوئی میں باندھ دیا جاتا ہے جو بال کی جڑ سے لی ہوئی ہوتی ہے۔ اس عمل سے صرف بارہے میں دولت تک فی جلی استعمال کی جاتی ہے جو بال کو بلانہیں سکتی ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ایک تار کے سرے پر کاٹک سوڑا اور دوسرے کے سرے پر ہائیڈروکلورک ایسڈ تیار ہو جاتا ہے۔ یہ دونوں پیزس غایت خارش ہوتی ہیں اور چونکہ یہ سوئی کے سرے پر بن جاتی ہیں اس لیے بال کی جڑ کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

بجلی کو ایک آلہ دسام کی طرح بیٹے جلد سے یاد دہانے کے کام میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً اس کے ذریعہ مسوں کو جلایا جاسکتا ہے۔ لیکن اس کام میں بجلی کا استعمال برقی انکیشی کی طرح ہوتا ہے، یعنی کوئی چھوٹی سی عنصری چیز گرم کر دی جاتی ہے اور وہ گرم چیز داغنے اور جلانے کا عمل

بقیہ مضمون ص ۳۲

جوتی نظر آئے گی۔ اس نے دیکھا کہ دو انسانی شکلیں جو آسمان کے پس منظر میں بہت ہی چھوٹی دکھائی دے رہی تھیں، اوپر کی طرف آہستہ آہستہ حرکت کر رہی ہیں اور کوہ ایورسٹ کی چوٹی سے غالباً آٹھ سو فٹ نیچے ہیں۔ اس کے بعد پھر گہرے اس پہاڑ کی بلندی کو طہر لیا۔ تاریکی چھا گئی اور پھر کچھ دکھائی نہ دیا۔

اوڈل نے آہستہ آہستہ گھنٹوں میں عزم اور قوت برداشت کے حیرت انگیز کارنامے پیش کیے۔ وہ غذائی سامان کے ساتھ کیمپ منبر تک گیا اور اس کے بعد مزید بلندی پر بھی اس نے چڑھائی کی۔ وہ ہر طرف دیکھ رہا تھا اور انتہا کر رہا تھا۔ لیکن پہاڑ کی چوٹی اب بھی کہہ کے گہرے پردے میں چھپی ہوئی تھی، اور چڑھنے

والوں کی واپسی کے کوئی آثار نمایاں نہ تھے۔ اس نے ایک مزید رات کیمپ نمبر ۶ میں بسر کی اور صبح کو پھر اوپر کی طرف چڑھائی کرتا، اور میلوری وارڈن کو کلاش کرتا اور انتہائی طاقت سے چیتا اور آواز تیار رہا۔ لیکن ہوا کے زناٹوں کی صداؤں کے سوا کوئی جواب نہ ملا۔ اس کے سرے پر اب بھی کوہ ایورسٹ کی چوٹی طغی، جو خاموشی اور تنہائی میں ملبوس کھڑی تھی، اور جسے آخر کار کوئی انسان فتح نہیں کر سکا۔ آخر کار جب کوئی امید باقی نہ رہی تو اوڈل کیمپ نمبر ۶ تک اتر آئے اور وہیں سے سنگنوں کے ذریعہ دوسرے ساتھیوں کو اس اندوہناک حادثہ کی اطلاع دے دی اور پھر اپنے ہمراہیوں سے چلا۔ یہ کسی کو معلوم نہیں کہ میلوری وارڈن کی موت کس مقام پر اور کس طرح واقع ہوئی۔ کوہ ایورسٹ اب تک "نامفتوح" ہے۔

ایک فوری جھٹکا یا تشنج پیدا ہوتا ہے لیکن اگر اعصاب مردہ ہو چکے ہوں تو کوئی جھٹکا پیدا نہیں ہوتا۔ ہاں عضلات کو برقی دودھ پہنچائی جاتی ہے تو ان میں کسی قدر جھٹکا پیدا ہو سکتا ہے۔ بعض مرتبہ ایسا ہوتا ہے کہ ”فاراڈی“ برقی رو سے تشنج نہیں ہوتا۔ مگر گیلونی برقی رو سے ہوتا ہے۔ کبھی ایک فوری اور تیز جھٹکے کے بجائے مسلسل تشنج رونما ہوتا ہے۔ کبھی مریض اعصاب میں ایک نرم اور لمبی برقی رو سے اتنا تشنج پیدا ہوتا ہے جو جن درست اعصاب میں نہیں پیدا ہوتا مبالغہ نفس امی مختلف رد عمل کو جاننے کے بعد کوئی تشخیص کی جا سکتی ہے اور معلوم کیا جا سکتا ہے کہ مفلوج حالت کتنے دنوں تک قائم رہے گی۔

آج کل بھی کوبراہ راست طریقہ پر بہت کم استعمال کیا جاتا ہے اور اس سے حرارت کی شعاعیں پیدا کرنے کا کام زیادہ لیا جاتا ہے۔ مثلاً جسم کی جلد کو گرمی پہنچانے کے لیے جھیل سے گرم کیے ہوئے نمیل استعمال کیے جاتے ہیں یا ”عقل تشیع“ یعنی بعض برقی آلات کی شعاع افشانی سے کام لیا جاتا ہے۔ اس مقصد کے لیے تشیعی لمپک یا گھوڑا بھی استعمال کیا جاتا ہے، جس میں بہتر کے لیے بہت سے برقی لمپک لگے ہوتے ہیں اس پر مریض کو لٹا کر جب اوپر سے نمیل ایسا دیا جاتا، تو بہت جلد منقطع عمارہ کے مالک کی سی گرمی پیدا ہونے لگتی ہے، جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کچھ ہر دو عضلات کو آرام پہنچتا ہے۔ خون کی بھی اچھی مقدار دوڑنے لگتی ہے اور مریض کو اچھی طرح پسینہ آ جاتا ہے۔

اس سے بھی کہیں زیادہ دلچسپ یہ دریافت ہو کہ جلد کو بالکل ٹھنڈا چھوڑ کر بہ کامرت اندر دئی حصہ گرم کیا جا سکتا ہے۔ اس کا عصارہ مشکل نہیں ہے مگر آپ یہ خیال رکھیں کہ جسم اگرچہ ناقابل برقی ہے تاہم اس کی مزاحمتی طاقت بہت زیادہ ہے۔ اس صورت حال کا مقابلہ اس برقی انجینئری سے کیجیے، جس کا وسطی حصہ برقی سوچ کے کھولنے ہی لال لگا ہے جس سے ہوا جاتا ہے مگر کارہ ٹھنڈا ہے۔

ایک نمونی ”مبادل برقی“ دو اگر فی سکینڈ ۵۰۰ کی رفتار سے جسم میں آگے اور پیچھے کی طرف متحرک رکھی جائے تو اس کا اثر یہ ہوتا ہے کہ جسم کا نمک اپنے اصلی عناصر سے کلورین اور سوڈیم میں تقسیم ہو جاتا ہے اور یہ حالت مریض کو لیے صدمہ ثابت ہوتی ہے۔ لیکن کچھ بعد ہوسے یہ معلوم کیا

گیا ہے کہ اگر مبادل برقی رو کی حرکتیں فی سکینڈ ایک ملین دس لاکھ تک بڑھادی جائیں تو مذکورہ بالا اثر پیدا نہیں ہوتا اور مریض کا علاج محفوظ طریقہ پر کیا جا سکتا ہے۔ نمیل ظاہر ہے کہ اس کام میں بڑی جہارت درکار ہوتی ہے اور اسی پر ایک خاص برقی مشین جسے ”آتھری“ حرارت پیدا کرنے میں استعمال کی گئی ہے۔ اس سے مریض کو کوئی تحلیف نہیں ہوتی۔ یہاں تک کہ ایک بلکہ برقی جھٹکے سے پیدا ہونے والی گرمی بھی محسوس نہیں ہوتی صرف یہ ہوتا ہے کہ حرارت کی ایک مناسب اور خوش گوار دمک اندر سے پیدا ہوتی ہے اور تمام نشیوں کو معمور کر دیتی ہے۔ اور حرارت کا جو احساس پیدا ہوتا ہے وہ مریض کے لیے جلد آرام دہ اور وجہ مفصل کے درد والے جوڑوں اور عضلات کو لیے بہت مفید ہے۔ یہ ثابت کرنے کے لیے کہ ڈاکٹر می مشین کی پیدا کی ہوئی برقی رو بیرونی حصہ سے پہلے اندر دئی حصہ کو گرم کر دیتی ہے، یہ آسان ہے کہ آپ کوشت کا کوئی تازہ ٹکڑا اس مشین کے ناز سے لگا دیں۔ اس کا اندر دئی حصہ پک جائے گا اور اوپر کا حصہ اسی طرح پکا اور تازہ ہو گا۔ اس فنی اصول میں جدید ترین ترقی ہوئی ہے کہ ”شارٹ دیو“ میں چھوٹی برقی لہریں استعمال کی جانے لگی ہیں۔ مریض کو ایک ایسی برقی رو کے ”راستے“ میں رکھ دیا جاتا ہے جو بہت تیزی سے امپڈانسی حرکت کر رہی ہو، اسی سے مریض کی نشیوں میں ٹائیڈی ”برقی لہریں“ پیدا ہو کر ت گرم کر دیتی ہیں۔ اس میں یہ آسانی ہوتی ہے کہ مریض کی جلد پر مرطوب کتیاں باندھنی ہیں بڑھتی ہیں۔ اس کے لباس کے اوپر ہی اگر دو پلیٹیں یا تار کا کوئی کچھا رکھ دیا جاتا ہے تو کافی ہوتا ہے۔

”ڈاکٹر می“ اور ”شارٹ دیو“ دونوں قسم کی مشینوں میں ایک دشواری یہ پیدا ہو جاتی ہے کہ یہ چھوٹے سے ”ریڈیو براڈ کاسٹنگ اسٹیشن“ ”ریڈیائی نشر کے مرکز“ کی طرح کام کرنے لگتی ہیں۔ اس جنگ سے پہلے کے زمانے میں ریڈیو کا استعمال ان مقامات پر نہیں ہوتا تھا، جہاں کوئی ضروری میکانیکی کام جاری ہو۔ ان دنوں چونکہ شارٹ دیو یعنی چھوٹی برقی لہریں کا استعمال ریڈیو وغیرہ کے آلات میں کثرت سے جاری ہے، اس لیے اکثر محکماتوں نے نام ”ڈاکٹر می“

اور شارٹ دوپ، مشینوں پر اس شرط کے ساتھ باندھا
عائد کر دی ہے کہ جب معالجاتی مزدوروں کے لیے
استعمال کی جائیں تو ایسے مخصوص اور محفوظ کمروں کے
اندروں میں برقی روک "بند دینے گئے ہوں تاکہ کسی
بیرونی برقی آلہ یا ریڈیوں پر ان کی لہریں اثر انداز نہ ہو سکیں
معالجاتی طب کے علاوہ پیشینہ عمل جراحی
میں بھی استعمال کی جاتی ہیں، اور ان سے داغے یا جلانے
کا بھی کام لیا جاتا ہے۔ اسی لیے "ڈاکٹر می مشین کو" نشر
بے خون "جی کہتے ہیں۔ اگر کسی چاقو یا نشر کا برقی لگاؤ اس
مشین سے پیدا کر دیا جاتا ہے تو اس کی نوک اور دھما
پر شدت کی حرارت پیدا ہو جاتی ہے جو "چند میلی میٹر"
کے اندر کام کرتی ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ نشر
جسم سے سس بھی نہیں ہوتا اور اپنا کام کر جاتا ہے۔ اس
طریقہ کا استعمال ان مخصوص مٹونوں پر ہوتا ہے جب
جسم سے خون کا اخراج مریض کے لیے خطرناک سمجھا جاتا
ہے۔ اس سے فیصیح عمل کر آسانی سے الگ ہو جاتی ہیں
اور کالے بغیر ہی زخم کھل بھی جاتا ہے۔

مختلف اقسام کی برقی شعاعیں

ان کاموں کے علاوہ ہم بجلی کو مختلف اقسام کی
شعاعیں پیدا کرنے کے لیے بھی استعمال کرتے ہیں۔
ظاہر ہے کہ "ایکس ریز" بھی انہیں شعاعوں میں ہیں
لیکن ان کے علاوہ بھی بہت سی شعاعیں مثلاً ماوراء
نفتشی شعاعیں "تحت الحمری (Infra-red)
شعاعیں وغیرہ۔ تمام برقی "اشعاع (Radition)
حقیقت میں ایک قسم کا موج یا حرکت ہے۔
وائریس میں چار قسم کی ریڈیا کی لہریں کام کرتی ہیں۔
(۱) طویل (۲) درمیانی (۳) چھوٹی (۴)

بہت چھوٹی۔ جو لہریں ان سے چھوٹی ہوتی ہیں ان
سے ہم حرارت اور اس کے بعد تحت الحمری شعاعیں
اور اس کے بعد سورج سے نفتشی تک تمام رنگوں کی
روشنیاں حاصل کرتے ہیں۔ ان سے بھی چھوٹی لہریں
ماوراء نفتشی شعاعیں پیدا کرتی ہیں جو دیکھی نہیں جاسکتیں
مگر ان کا فوٹو لیا جاسکتا ہے۔ اور اس کے بعد جو لہریں
انتہائی طویل چھوٹی ہوتی ہیں، ان سے "ایکس ریز"

اور ریڈیم کا اشعاع پیدا ہوتا ہے۔
یہ تمام برقی لہریں انسانی جسم پر مختلف اثرات
پیدا کرتی ہیں۔ تحت الحمری شعاعوں میں کسی قدر حرارت
کی خصوصیات ہوتی ہیں وہ کچھ دور تک انسان کی جلد
کے اندر گھس جاتی ہیں۔ ان کا استعمال جلد کے خارجی
آماس کا علاج کرنے میں دوران خون کو بہتر بنانے اور
سمیت کو خارج کرنے کے لیے ہوتا ہے۔ نرم حرارت کی
طرح یہ سکون بخش ہوتی ہیں اور دوسرا فائدہ پیدا کرتی ہیں
اگرچہ یہ شعاعیں غیر مری ہوتی ہیں مگر ان کی حرارت
بآسانی محسوس کی جاسکتی ہے۔

ماوراء نفتشی شعاعیں جنہیں آفتابی شعاعوں کی
بعض قوت بخش خاصیتیں رکھتی ہیں۔ اسی لیے یہ کبھی
کبھی جلد سورج بھی کر دیتی ہیں اور اس پر آبلے بھی پیدا
کر دیتی ہیں۔ یہ جلد کو رنگنے کا بھی باعث ہوتی ہیں اور
اگر معتدل طریقہ پر استعمال جائیں تو جسم میں جیستی و بیجی
کا احساس پیدا کرتی ہیں۔ لیکن اگر ان کی دوز خوراک زیادہ
ہو جاتی ہے تو نقصان ہوتا ہے اور تھکن اور کمزوری
کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

جلد پران اور نفتشی شعاعوں کا ایک کیمیائی
عمل بھی ہوتا ہے جو انسانی صحت و زندگی کے لیے بہت
مفید ہے۔ یہ جاتیں "د" کافی مقدار میں پیدا کرتی ہیں۔
اس لیے سوکھے کے مرض کے علاج اور دیکھ مقام میں
بہت ہی مفید ہیں۔ آخر میں یہ کہہ بیاض و رے کہ چونکہ
بجلی سے مفید اور مفرد و لوں قسم کے اثرات پیدا
ہوتے ہیں، اس لیے تمام معالجاتی برقی آلات کا استعمال
مرت ان ہی باتوں سے ہونا چاہیے جو اہر فن ہوں
ان کی ماہرانہ نگرانی ایک ضروری اور لازمی چیز ہے۔
یہ آلات ہیں، کھلوانے نہیں ہیں۔

اطلاع

جن حضرات کا ممبر خیر یاری ہے۔ ان کا
چندہ ختم ہو گیا ہے۔ ازراہ فائز اس آئندہ سال کے لیے
چندہ بذریعہ مئی آرڈر بھیج کر ممنون فرمائیں۔

غیر اندیشی، میجر محمد محبت، دہلی

تعبیرات

از جناب مبارک الدین صاحب اویسی
سلسلہ کے لیے ہمدرد نعت ۱۹ ستمبر سنہ ۱۹۴۲ء ملاحظہ فرمائے

سمجھتا ہے۔

اہل بابل اپنی دعاؤں کا جواب، خواب کے دیوتا
"مخیر" سے طلب کرتے تھے۔ اس کے لیے وہ مخیر کمرہ
میں جا کر عبادت کرتے اور رات کو کشفِ دلہام کی آمینہ
رکھتے تھے۔ سحرت نعر کے کئی پر اسرار خوابوں کی تعبیر حضرت
دانیال علیہ السلام بتاتی۔ مصری قوم خواب کو وجد کی ایک خاص
حالت سمجھتی تھی۔ ان کا خیال تھا کہ خواب میں دیوتا اپنی طاقت
کے کرشمے دکھاتے ہیں۔

جیاتیات کی ان دو مختلف نفسیات خواب اور
بیداری میں جو تضاد ہی ظاہر ہے۔ یورپ میں سب پہلے
فرانس کے فلسفی سیری برگسٹن نے سنہ ۱۹۰۱ء میں ذہن
کے درسی نفسیات میں خواب کے موضوع پر تقریر کی۔ اور
دوسرے ارباب نفسیات نے اس موضوع کو اپنی بحث کا ایک
حصہ بنالیا۔ وہ ہمیشہ جذباتی انکار کے خطرہ کو مد نظر رکھ کر
خواب کی باہریت پر زور کرتے ہیں اور اس صراطِ برحق سے
منتفی ہیں کہ موادِ خواب، تفکرات ہی سے تشکیل پاتا ہے
فرانسیسی حواس فلسفہ کا باوا آدم مانا گیا جو اپنے وضع کردہ
اصول و قواعد کو کبھی فراموش نہیں کرتا اور تاویلاتِ ناقصہ
میں بھی وہ ان کا سہارا لینے پر مجبور ہے۔ وہ کسی حالت میں بھی
خواب کو آئے والے واقعات کا بیاں نہیں سمجھتا اور قطعی تسلیم
نہیں کرتا کہ کسی غیبی طاقت کے احکام بھی اس ذریعہ سے ہم تک
پہنچ سکتے ہیں۔

سوال یہ ہے کہ فرانسیسی حواس کے معقدین کیا
جان بوجھ کر اس حقیقت سے آنکھیں پڑاتے ہیں؟ میرے
خیال میں اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ آج کل یورپ مذہبِ سو
بیزار ہے۔ یورپ کے مفکرین فطرت کو افکارِ رادیکال کے مقابلے میں
شکست دینا چاہتے ہیں اور اس سخی کا حاصل کی وجہ سے
ان کی زندگی حقائق سے منہ چھپائے پھرتی ہے۔

تفکرات کا نیند سے جہاں تک تعلق ہے میں گزشتہ
باب میں بیان کر چکا ہوں۔ خواب اور بیداری کا مرکزی نقطہ
ساعت مخصوص نہیں جتنی کہ سونے والا بھی اس لمحہ کو یادداشت
میں محفوظ کرنے سے قاصر ہے، جب عصبی انفلکسٹ
ہو کر دماغ تک توانائی کی رسد نیشا کر دیتے ہیں اور ظاہری
طور پر جاگتے اور سونے میں حد فاصل قائم نہیں ہوتی۔

"خواب" پر دماغ کی ایسی مشینلی دنیا ہے جو ظلم
سامری سے کم نہیں حالتِ بیداری کی طرح ہم خواب میں بھی
چلتے پھرتے اور مصائب کا رد دکھائی دیتے ہیں اور بعض خوابوں
میں ہم صرت متاشاہی کی حقیقت سے ہونے ہیں۔

"موادِ خواب" میں حواسِ جسم کا نمایاں حصہ ہوتا ہے
مفکرین کے صحیح اندازہ کے مطابق قوتِ باصرہ ۶۰ فی صدی
سامعہ ۵ فی صدی، ذائقہ ۳ فی صدی، شامہ ۵ فی صدی
اور لامسہ ۱۰ فی صدی، کام کرتی ہے۔ البتہ جب ذائقہ
اور شامہ کی تحریک زیادہ ہوتی ہے تو باصرہ ۵۰ فی صدی رہ
جاتی ہے۔ اور دوسرے حواسِ جسم کی قوتِ عام حالت کی
پرسببت دگنی ہو جاتی ہے۔

یوں تو انسان صغیر سستی سے خواب دیکھے لگتا ہے
لیکن ۲۰ سے ۳۵ سال کی عمر کے درمیان ان کا اوسط
زیادہ ہوتا ہے۔ اور بظاہر عمر کے ساتھ خواب کی آمد بھی گھٹتی
جاتی ہے لیکن عمر کا کوئی درجہ ایسا نہیں جہاں یہ کمی اختتام کی
حد تک پہنچ جائے اور خواب بالکل نظر نہ آئیں۔ اور یہ غلط
بات ہے کہ خواب میں مکان و زمان کا تعین نہیں ہوتا۔

تہذیبِ قدیم کی روایات سے معلوم ہوتا ہے کہ
اہل یونان کا عقیدہ تھا، "دیونا خواب کے ذریعہ الہام
دیتے ہیں"۔ مشہور حکیم فیثا غورث کے نزدیک سونے
سے پہلے موسیقی سے دل بہلانا۔ خواب کو خوش گوار بنا
دیتا ہے۔ اور سقراط نے خواب نیک آدمیوں کے لیے مخصوص

انتقاد

دھتورہ کی سامری، اعمال کچیلہ، از ند کے اعجاز

تقطيع ۱۸۲۲۸ نجات ترتیب وار ۵۶۳۳،
۵۰ سنوات قیمت ۸۱۲۸، ۸

پتہ :- منیجر صاحب کامل بک ڈپو، لاہور
دھتورہ، کچلہ اور اردو پریس پبلشرز کے لئے جناب حکیم
عبد المجید صاحب عقیلی کی تالیف ہے، مولف نے ان میں ان
ادویہ کے یونانی، ڈاکٹری اور آیورویدک استعمالات پر مفید
معلومات جمع کی ہیں، مثلاً مقام ہیدائش، شناخت، اقسام
قدیم و جدید، تحقیق، حصص، مستعملہ، افعال و خواص، معرور و مرکب
استعمالات وغیرہ، جہاں تک ان کی پہنچ کا تعلق ہے، انھوں نے
کوشش کی ہے۔ بہر حال معالجین کے لئے ان کا مطالعہ مفید ہوگا
لکھائی چھپائی خاصی ہے۔

آخری رات

پست :- منیجر صاحب دارالبلایع بیورود ڈالا ہو۔
جناب ایم۔ ایم۔ اسلم صاحب کا یہ تازہ ترین ماحول
جو جس میں موصوف نے مغرب زدہ اور حد سے بڑھی ہوئی
فلٹن پرست سوسائٹی پر نہایت دل چسپ انداز میں توضیح
کی ہے مسلم سوسائٹی کے تہذیب جدید میں بے سوچے سمجھے سہ
نکلنے کے جو نتائج پیدا ہو سکتے ہیں ملک پر ہے میں ان کی تفصیل
اس کے ایک ایک ورق میں آپ کو لے گی۔ میاں صاحب
کے اصلاحی خیالات اب کافی جستجو پر پہنچ چکے ہیں اس لیے
ان پر وہ جو کچھ بھی لکھتے ہیں اس میں ٹھیک نہیں ہے مان کی
زبان بھی مشق اور محنت سے اب اتنی نکھر اور تھکر چکی ہے کہ
”اہل زبان مگھ سے قبول کرنے میں تردد کی ضرورت نہیں
رہی۔ امید ہو کہ ایم۔ اسلم کی یہ تازہ پیش کش بھی قبولیت حاصل

بقية مضمون ۲۸

و موت کی پیشین گوئی کے یہ بھی خواب کی لچر علامتوں کا ذکر ہے، مثلاً بندر یا خنزیر کو اچھا دیر کو تے دیکھنا، شہد کھانا، سُرخ

کرے گی اور ان کا اصلاحی مقصد اس سے پورا ہوگا۔

قوم تقطیع ۲۰۴۳۰ فضاحت ۲۳۲ صفحہ،
قیمت ایک روپیہ۔

میتل :- میٹھر صاحب رسالہ "قوم" لاہور کی رقعہ دہلی۔
 صاحب انوار الحق صاحب حتی کی ادارت میں ماہانہ
 رسالہ "قوم" چند سال سے مفید ادبی خدمات انجام دے رہا ہو۔
 حال میں رسالہ کا خاص نمبر بہت اہتمام سے شائع ہوا ہو۔
 یہ نمبر قابل مطالعہ مضامینوں، مفید مقالوں اور خوب معلومات
 کا ایک ڈسپسپ مجموعہ ہے۔ لائق اچڑھٹیرنے نے نہ صرف اپنے
 لکھے والوں سے مضامین حاصل کرے میں کامیابی حاصل کی ہو
 بلکہ کچھ بھی ان کو ملتا ہے اس کو انھوں نے اپنے ناظرین کے
 سامنے فریضے سے پیش کیا ہو۔ نمبر کی کتابت اور طباعت
 بھی اچھی ہے۔ ہمیں اُمید ہے کہ قوم آئندہ اور بھی نفوس
 ادبی خدمت انجام دے گا۔ اسی کے ساتھ ہماری آرزو ہو
 کہ مدیر موصوف اس اہم اصلاحی کام کو بھی نظر انداز نہ کریں
 جس کے لیے یہ رسالہ نکالا گیا تھا اور جس کا اشارہ خود رسالہ
 کے نام میں موجود ہے۔

علم الشفاء یا علاج الامراض جدیدہ
صفحہ ۳۶۰ - قیمت یا بیخ روپے -

پتہ :- میجر صاحب دارالاسیافات ، قزول براء ، دہلی
 جدید علم الشفا یا میڈیسن پر اردو میں اب تک کوئی
 مفصل اور جامع کتاب موجود نہیں ہے۔ درسی ضروریات کو
 بخوبی سمجھنے کے لیے البتہ کوششیں کی گئی ہیں (باقی صفحہ پر)

پھولوں کے بارہنہنا وغیرہ۔ (باقی آئندہ)
(تیسری اور آخری فسطائیں تاویلات کے زیر عنوان
محاکاتی اور انسانی غزلیوں پر بحث کی جائیگی۔)

سوال جواب از ایڈیٹر

دق کے علاج کا مسئلہ

سوال :- ۱۰ جولائی سنہ ۲۶ء کا ہمدرد صحت نظر سے گزرا۔ اس کے سوال و جواب کے کالم میں ”مجھے دق ہو چکی ہو“ کے زیر عنوان سردار کرپال سنگھ صاحب فیروز پوری کا ایک سوال شائع ہوا ہے جس کا جواب آپ نے ہر چند خاصی تفصیل سے دیا ہے، لیکن معاف کیجئے مجھے آپ کے جواب سے مطلقاً تشفی نہیں ہوئی۔ دیسے عام طور پر اب یہ کالم نہایت دلچسپ ہوتا ہے اور نہایت اچھی معلومات کا حامل بھی ہوتا ہے۔ لیکن اس سوال کو جواب میں آپ نے غذا بتانے کے علاوہ جہاں ایک ماہر دق کی حیثیت اختیار کر لی ہے اسے میں آپ جیسی ذمہ دار شخصیت کے شایان شان نہیں سمجھتا۔ سردار صاحب نے محض غذائی پروگرام دریافت کیا تھا جیسا کہ ان کے سوال سے ظاہر ہے۔ وہ اسی حد تک آپ سے مشورہ طلب بھی کرنا چاہتے تھے، آپ کو اسی حد تک اس کا جواب دیدینا چاہیے تھا۔ لیکن آپ نے کئی قدم اور آگے بڑھائے اور اسی غذائی پروگرام کو دق کا مخصوص علاج بھی قرار دے دیا۔ بہت خوب گویا آپ کے نزدیک دق کے ہسپتالوں اور سینی ٹورمیوں کے ماہرین دق چھیڑے کو معطل کرنے کے جو دوسرے موثر ترین طریقہ ہائے علاج اختیار کرتے ہیں وہ اتنے غصہ سے جھک ہی رہے ہیں۔

اگر واقعی دق کا یہی مختصر سا علاج ہے جسے آپ نے نہایت عالمانہ انداز میں لکھ کر دیا ہے تو یہ سچ ہے۔

میں نہیں آتا کہ اب تک یورپ، امریکا اور دوسرے ملکوں نے اسے اپنی دیکھ بھجھ ہوئے طریقہ ہائے علاج کو چھوڑ کر اسی سہل ترین طریقہ کو کیوں نہ اختیار کر لیا۔ حکیم صاحب معلوم ہوتا ہے کسی سینی ٹورمیک کی آپ نے سیر نہیں کی ورنہ شاید اس موضوع پر اس لیے باکا نہ انداز سے قلم نہ اٹھاتے۔

ہندستان کے ایک سینی ٹورمیک کا معالج

اور ہمدرد صحت کا پرانا دل دادہ

جواب :- آپ کا تنقید نامہ ملنا۔ ہمدرد صحت سے آپ نے جس وابستگی و تعلق کا اظہار کیا ہے اس کا بہت بہت شکریہ۔ لیکن میرے جواب پر آپ نے جس قسم کے تاثرات کا اظہار فرمایا ہے ان میں تنقید کی نسبت کچھ طنز کا پہلو زیادہ نمایاں ہے۔ حالانکہ آپ جیسی شخصیت سے جس کا جو بیس گھنٹہ کام ہی مرض دق سے پیہم جنگ ہے، بجاطور پر توقع تو یہ بھی کہ ہم نے جو طریقہ علاج پیش کیا تھا اس پر پر علمی تنقید کی جاتی اور محکمات سائنس و طب کی روشنی میں ہمارے پیش کردہ علاج کو غلط ثابت کیا جاتا۔ لیکن یہ دیکھ کر میں سخت مایوسی ہوئی کہ آپ کا اس استدلال بھی محض بڑے بڑے اداروں اور شخصیتوں کی عظمت و بزرگی ہی سے مرعوب کرنے پر قائم رہا۔

اور آپ کی یہ مختصر سے علاج کی پھلتی بھی خوب رہی۔ خدا جانتے آپ نے میری کس تحریر سے یہ نتیجہ نکال لیا کہ ادھر مر لیٹن نے ہمارا بتایا ہوا غذائی پروگرام

بقیہ مضمون ۳۹ (دانشد)

جدید علم الشفا، علم طب کی بہت اہم اور متنوع شاخ ہے۔ اس میں کثرتِ امراض کے علاوہ تشکیک مرض، علما، منت، تشخیص، انذار، عوارض و عواقب، حفظ، تقدم اور علاج سب ہی مراحل امراض کی حقیقت کو سمجھنے اور ان کو دفع کرنے کے شامل ہیں۔ زیر تبصرہ کتاب جو اس سلسلہ کی پہلی جلد ہے

صفت امراض، اعضاء، نفس پریشانی ہے۔ اس میں مولف نے جدید طبی معلومات کو اردو ادب اصحاب فن کے لیے پیش کیا ہے۔ ان معلومات سے یقیناً بہت کچھ فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ تاہم نکتہ نظر سے بھی مولف بہت امتزاج افزائی کے مستحق ہیں۔ یقیناً ہے کہ ان کے قدم آئندہ اس میدان میں زیادہ استوار ہوں گے۔ کتابت اور طباعت بھی اچھی ہے۔

سرمع کیا اور ادھر مرضِ ذی سے اسے نجات ملی۔ اسے جب جس طرح آپ کے ہاں اس مرض کا بنیادی اصول علاج ہو کہ جس وقت تک مرض میں تحریک موجود ہو اور وہ تخریب کی طرف مائل ہے اس وقت تک مریض کو صاحبِ فراش (Rest in bed) رکھا جائے مطلق اسی طرح۔ انہوں نے اسے طریقہ علاج میں بھی مسلم ہے۔ سارے اور آپ کے درمیان یہاں تک بولوسی فرق نہیں۔ بلکہ دوائی علاج میں بھی ہم اور آپ تقریباً ایک ہی اصول کے حاکم ہیں۔ اللہ جہاں سے آپ دوست ان سید کے ساتھ ساتھ متاثر بھیجیہ لوگوں کو آرام دینے کے دوسرے طریقے اختیار کرنے میں وہاں سے بہت اختلاف شروع ہونا ہے۔ ایسی صورتیں مردت تھی کہ آپ علاج کے ان طریقوں کو مرضِ ذی میں ناگزیر بناتے اور یہ بات رستے کہ جو معالج ان طریقوں کو اختیار نہیں کرتے یا اس کے ذریعہ علاج کرنا نہیں سکتے، انہیں ذی کے مریضوں کا علاج نہیں کرنا چاہیے کہ وہ صحت کے زمرے میں داخل ہونے ہیں۔

اگر آپ ہمارے جواب پر اس حیثیت سے متعبد کرے تو امتیہ وہ قابل قبول بھی ہوتی اور مفید بھی۔ لیکن اس سے بچائے آپ نے محض۔ دیکھ کر کہ یہ لوگ بھیچرے کو آرام دے اور معطل کرنے کے ان عود طریقوں سے بالکل فائدہ نہیں اٹھاتے۔ جنس ایک سینی ٹورم کا طریقہ امتیاز کرنا چاہئے اور اسے تیار کرنا۔ اس سے ان طریقہ باور علاج سے واقف ہی نہیں اور ہم نے کبھی کسی سینی ٹورم یا ہسپتال میں جا کر ان طریقوں کے نتائج کا جائزہ نہیں لیا۔ میں سمجھتا ہوں کہ ڈاکٹر صاحب کے ہمارے متعلق اس قسم کا حکم لگانے میں ذرا محنت سے کام لیا ورنہ اگر۔ ہمارے جواب پر وہ ڈاکٹر صاحب سے دل سے خود فرمائے نوٹسز کے بجائے ملی تنقید کو کام میں لائے۔

بہر حال اب جبکہ معاملہ اس حد تک پہنچ گیا ہے، ضرورت ہے کہ کوئیسٹو تھراپی (Collapse therapy) کے نتائج کا جائزہ لیا جائے اور دیکھا جائے کہ اس کے سلسلے میں معالج و مریض دونوں کو جتنی محنت اور الجھنوں سے سابقہ پڑتا ہے کیا واقعی وہ ان نتائج کے مقابلے میں بچے ہیں جو اس علاج سے مریض کو حاصل ہوتے ہیں۔ یا اگر مریضوں میں اس علاج سے پیدا شدہ الجھنیں اتنی بڑھ جاتی ہیں کہ نہ صرف یہ کہ مریض جلد صحت یاب نہیں ہو یا تاہم بلکہ بعض حالات میں

نواس کی جان تک کے لئے بڑبائے ہیں۔ کوئیسٹو تھراپی کے تحت سدرجہ ذیل یا بچہ طائفہ کا علاج آتے ہیں سوہند نشان کے دن کے سینی ٹورم میں عام طور پر راج میں اول سوہند تھوریکس (Artificial Pneumothorax) کے ذریعہ سائٹو تھیراپی میں اس سے زیادہ اصل۔ مانی دماغ کے اثرات بھیچرے پر ایک سم کا دیا و پڑتا ہے۔ ورنہ سکڑ کر نقر بننا۔ رکڑنہ ہو جانا۔ اسے اس علاج کا مختصر نام دیا ہے۔ پی۔ پی۔ ہے۔

دوم۔ فرنیک نو (Phrenic nerves) کا کچل دینا۔ اس سے بالکل ہی قطع کر دینا ہے۔ ڈاکٹر صی اصطلاح میں جن بعض شاخوں کو فرنیک نروز کے نام سے پکارنے میں وہ گردن کے ہر دو طرف سے ہر کر بھیچرے سے لگی لگی علیحدہ علیحدہ ذایا فرام میں پہنچ کر متفرع ہو جاتی ہیں تاکہ ہر دو طرف کا ذایا فرام تن کر محذب حالت میں قائم ہو جائے۔ اسے تو تباہ ہے کہ جس طرف کی فرنیک نرو کو کچل دیا جاتا ہے اسی طرف کے ذایا فرام کا تناؤ ختم ہو جاتا ہے اور وہ ڈھیلا ہو کر ذریعہ چڑھ جاتا ہے۔ ذایا فرام کے اس طرح اوپر کو چڑھ جانے سے اس طرف کا بھیچرہ بھی قدرے اوپر کی جانب سکڑ جاتا ہے۔ اس طرح بھیچرہ کا تمام پھیلاؤ اور کچھ درمیانی حصہ عارضی طور پر قدرے کوئیسٹو ہو جاتا ہے۔ فرنیک نرو کو بالکل قطع کر دینے سے بھیچرے سے جسے مستقل طور پر نمیتہ کے لیے کوئیسٹو ہو جائے ہیں۔

سوم۔ اگر اس قدر کوئیسٹو سے کام لیا جائے اور بھیچرہ پھر نہ کوئیسٹو کر کے کی ضرورت محسوس کی جاتی ہے تو اس صورت میں مریض کے شکم میں سرنج کے ذریعہ ہوا داخل کر دی جاتی ہے جس کے دباؤ سے ذایا فرام اور اوپر کی جانب چڑھ جاتا ہے اور بھیچرے کے درمیانی حصہ تک کو سکڑ کر کوئیسٹو کر دینا ہے۔ کوئیسٹو کی اس قسم کو ڈاکٹر صی اصطلاح میں سوہند پیری ٹونیم (Pneumoperitonium) کہتے ہیں۔ اس علاج کا مختصر نام پی۔ پی۔ ہے۔

چہارم۔ بعض صورتوں میں جن میں نہ اسے۔ پی۔ کام دیتی ہے نہ پی۔ پی۔ مینٹا ٹریچرے سے معطل کرنے کے لیے اس کی دونوں جھلیوں میں عشاء الصدہ دختا والریہ کے درمیان سرنج کے ذریعہ تیل بھر دیے ہیں۔ تیل کا دباؤ بھیچرہ پر پڑتا ہے اور وہ سکڑ جاتا ہے۔ یہ علاج عام طور پر اس

سلسلہ اس طریقہ علاج کو کہتے ہیں جس کے ذریعہ بھیچرے کو معطل کر کے آرام دیا جاتا ہے۔ فرنیک نرو کے قطع ہو جانے سے ذایا فرام مفلوج ہو جاتا ہے اور پھر نفس کے ساتھ وہ اوپر بچے نہیں ہوتا جس کی وجہ سے بھیچرے کو قدرے آرام مل جاتا ہے۔

ہرگز نہ اذہی کوئی مریض اسنو گلاس برہمنوئی علاج آریا یا
گیا ہو اور وہ کسی نہ کسی انھن (Corypation)

نہ نہ ہوا ہو بعض مریضوں میں تو اس علاج سے کیدا
شدہ انھنیں اس قدر طوالت پڑے حالی ہیں کہ پھر سوئی کا
فرشتہ ان بے جا دل کو مام غصوں سے کجا دلا ما آب
کھس گئے کہ ایک سینی ٹو بھم کے اڑھائی تین سوم مریضوں میں ہر
سال اچھی خاصی غذا تو درست ہو کر نکلتی ہے آروہ کا سو
بے جا انھیں تو درست کرتی ہو اس کا مختصر جواب یہ ہے
کہ اول تو سینی ٹو بھم میں عام طور پر ان ہی مریضوں کا داخلہ ہوتا
ہے جن میں مرض بھی اندھا دیکھ رہا ہو اس کے لیے پانچ چھ
ماہ کے قیام سے وہ اس قابل ہو جاتے ہیں کہ چلے پھرے
لگ جائیں اور کسی نہ کسی حد تک کام کاج بھی کر سکیں ایکس
بہ واضح رہے کہ جن مریضوں کو آب تن درست سمجھ کر ہیں
ان کو چار پانچ باجی اس روزانہ سیدل دھاوے ماسے
ہیں ان میں سے بیشتر سینی ٹو بھم سے اس علاج سے
دست بھی اپنے اندر ہمارے ہوتے ہیں اور انھیں تو درست
لے کر انھیں نا اہلیت پر پہنچا ہے۔ دو دو تین سال برابر
گرمیوں میں ان میں سینی ٹو بھم میں آنا پڑتا ہو اور ایک مہینہ
اسے دینی وغیرہ کے حکم میں پڑ جائے کے بعد دوبارہ وقت
دو دو تین سال تک مریضوں کو اس سے بچاؤ میں ملی
سے۔ دینی ایسے والے مریض اگر خوش قسمت سے انہوں کی
لابروائی اور نا تجربہ کاری کی مدد سے کسی طرح نئی مہم
لو اس علاج کے کسی نہ کسی مریض پر لپیوٹی تو بہر حال ان کو
تو کر رہی ہے۔ اس سے نوٹ لینی کوئی ایسا خوش نصیب
ہو پورج ماسے۔ نوگو۔ پورج سینی ٹو بھم میں اچھا دست
کرنے والی ہے وہ وہاں کی سناست علمہ آب دھوا اچھی غذا
اور باقاعدہ سبکی افات کے ساتھ زندگی گزارنے کی عادت
ہو کہ وہاں کا مخصوص علاج اصل میں بہ چیریں ہیں جو ایک
مریض کو بہت حد اپنے پاؤں پر کر کے رکھتی ہیں اس سے
بہ سمجھنا اطمینان حاصل ہے کہ سینی ٹو بھم میں جو مریض صحت یاب
ہو کر نکلتے ہیں وہ بعض دوائی علاج ماکو لیسو کھترانی کی مدد
تین درست و صحت یاب ہوتے ہیں۔

سوال و جواب کے کالموں میں میرے لیے اسی گنجش
نہیں ہرگز کہ میں کو لیسو کھترانی کی ایک ایک نئی پر علمہ علمہ
تنقید کر سکوں اور نہایت تفصیل کے ساتھ اس کے حسن دفع

وقت صفا رب ما ہا ہے سب پھیپھڑے کی حلیوں کے درمیان
یا ان آفات اور وہ کسی طرح جھٹک ہوتے ہیں اس آفات
نہ نہ میں ذیل ہرے دیکھنا مریضوں کو کھانا
ساتے۔

نہ۔ ہتھوڑوں کو پلاستی (Thoracoplasty)

(Operation) سے۔ اس میں مریض کی سناست کاٹ کر
پھیپھڑے کے متاثرہ حصہ کو معطل کیا جاتا ہے۔ یہ علاج اس وقت
اختیار کیا جاتا ہے جب پھیپھڑوں کے چیک بٹا ماسے
اور اسے دینی وغیرہ کا سناست ہوتی۔ یہ صورت حال عام
نور ریسی اے۔ دینی کے مکرر علاج پر پیدا ہوتی ہے۔

کو لیسو کھترانی سے علاوہ دیکھنا مریضوں کے بعد
کورس بھی دینی کے علاج میں دے جاتے ہیں۔ یہ اگرچہ تو
نی مدد بھی کامیاب نہیں ہوتے، مگر کہ مریض لوگوں کے
رد عمل کی بات نہیں لاسکتے۔ نظام مریضوں کو نواب ردیے
کے علاوہ کو لیسو کھترانی سے علاوہ سناست پھیپھڑوں سے حوں
کی کلیان بھی کرنا ہوتا ہے۔ ہر دو مہینوں میں اس کا راج بہت کم ہوتا
لیکن تقریباً متحرک ہو جاتا ہے۔ ہر مہینوں میں اس کی ترقی
نور جاری ہے

کو لیسو کھترانی سے جو زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل
ہو جاتا ہے وہ یہ کہ معطل پھیپھڑے میں ہوا کی آمد و رفت سب
ہو جاتی ہے۔ دوران حوں بھی اس حصہ میں بہت ملکا پڑتا ہے
اس طرح کو باقی کا حصہ ماسے مریضوں کو کرنا ہوتا ہے
پھیپھڑے دوسرے تین درست حصوں کو متاثر کر کے ماسے
میں کسی دوسری جگہ ماسے ہیں یا نا۔ اس کی وجہ سے مریض
کا پھر پھر بہت جلد کم ہونا شروع ہو جاتا ہے اور ماسے ساتھ
جراثیم کا اخراج بھی تقریباً جلد ہی بند ہو جاتا ہے۔

کو لیسو کھترانی میں عام طور پر اسے دینی کا لیسو زیادہ
ہو اس لیے کہ دیگر طریقہ ماسے علاج میں بھی سناست ان بھی
ہو لیکن یہ واضح رہے کہ دینی کے ہر مریض پر اسے نہیں کرنا
جاتا۔ بلکہ خارج مریض کی سناست کی وجہ سے وہ دیکھنا اچھی طرح
سمجھ کر جس طریقہ علاج کو زیادہ مفید سمجھتا ہے اسی کو اختیار
کر لیتا ہے۔ بہ طریقہ ماسے علاج حوں کو مریضوں میں ایسے
نفاذ سے بھی خالی نہیں ہیں۔ ان کے بہ فوائد جو ہیں
اور گونا گئے ہیں اگر ہر مریض کو حاصل ہو جایا کریں تو ہر اس
زیادہ ایک شخص کو اور کیا چاہیے۔ مگر سینی ٹو بھم کا راجا شاید

نہیں ہوا۔ عابثاً تجھے معلوم نہیں کہ تپ دن کا صبح اور صبح
علاج تو مکمل آرام و درست ان بیڈ، اور صبح و متوازن غذا
کے ساتھ ساتھ اچھی کتابوں کا مستر آجانبہ اور تجھے یہاں
یہ تینوں چیزیں میسر ہوں۔ میں خود بھی دن کے مریضوں کا
کونسلر ہونے والی سے علاج لے رہا ہوں اس لیے کہ وہ ان چیزوں
کو علاج سمجھتے ہیں اور جب تک ان کا کوئی نہ کوئی اور ہی حل نہ ملتا
تو کیا حالت میں ہی نہیں ہوتے۔ لیکن میں تم سے کچھ کہتا
ہوں کہ میرا ان طریقہ اسے علاج پر بالکل یگانہ نہیں یہاں
ہو کچھ نفاذ علاج ہو رہا ہے وہ بالکل صحیح ہے لیکن صبر و
سکون سے اسی صحیح علاج پر بالغ رہنا چاہیے۔

اپر دن کی بات سے یہ بات سن کر اس مریض
کی بہت ادبست قحطال میں کسی گناہ کا ذکر نہ کیا اور تقریباً
ایک سال حد ملا کر اس کا بخار ٹوٹ گیا اور وہ چلنے پھرنے
دے مریضوں میں شامل ہو گیا۔ آج وہ مریض تقریباً صحت
یاب ہو چکا ہے اور اس کے متعلق ڈاکٹروں کی بہت سے کتاب
اسے دی گئیں تھیں۔

یہ دن کے راجہ الفطرحہ ہاے علاج کے
متعلق مہندسان کے سب سے بڑے ماہر دن اور رات بائی میں
بی بی کی مخصوص ڈگری کی ڈی ڈی کے متعلق کے گھبراہٹ
کی یہ رائے سن کر ہمارے کونسلر ان کے صاحب کو ہاتھ بٹھا
اس ڈاکٹر تیار میں سے دریافت کرنا چاہیے کہ آخر یہ ماہرین دن
ان طریقہ ہاے علاج کو اختیار کر کے اتنے عرصہ سے کون
تھک رہے ہیں؟ ہمارے معالج میں تو یہ کو عابثاً ہمارا
جواب بڑھ کر آت ہے پہلی مرتبہ معلوم ہو گا کہ اس علاج کے
متعلق تو اس کے اساتذہ کی کیا رائے ہے۔ ورنہ اگر اس میں
سے پہلے یہ معلوم ہو کہ اساتذہ ای تنقید میں آتا تو رنہ دکھاتے
اس سے معلوم ہوا کہ اس کا صبح و کامیاب مسلاج

درست ان بیڈ، اچھی آب و ہوا اور متوازن غذا میں مضمر کر
باقی رہے یہ مصنوعی طریقہ ہاے علاج نوان سے زیادہ سے
زیادہ آپ مریضوں کو مریض نہیں تو کر سکتے ہیں لیکن دن کے
حرارت کو کامیابی کے ساتھ ملاک نہیں کر سکتے یہی وجہ ہے
کہ باوجود اس قدر محظوظ کے ہیں اس طریقہ علاج نے
کبھی معیوب نہیں کیا۔ اس علاج سے صحت یافتہ مریضوں
کا بھی کوئی عیب نہیں۔ اسی تو ٹیک نیک "اسے پی"

کا پورا پورا جائزہ لے کر اس سے پیدا شدہ منفی انجھوس پر
مہر و مستی وال سکوں۔ اس کا تجربہ تو مجھ سے زیادہ
آپ جیسے ڈاکٹروں کو سے نہیں رات دن عملی طور پر ان
انجھوس سے سابقہ پیش آتا ہے۔ چنانچہ اس موقع پر مڈناہلی
سینی ٹورم کے ایک مشہور معالج دن ڈاکٹر بجا میں کو ایک
ٹولی پر کو نیوٹروپائی کی بحث کو پیٹ کریں ایسے متفر سے
مربعیہ علاج پر کچھ غلطی ہی بحث کر دں گا تاکہ ناظرین کے
سامنے معاملہ کے دونوں پہلو اچھی طرح آجائیں۔
اور وہ جو مفید کر سکیں کہ یہ دن کا واقعی بہتر انداز کا علاج
کون سا ہے۔ واضح رہے کہ ڈاکٹر بجا میں سے بہتر ماہرین اس
دفتر ہمدرد میں تپ دن کے راجہ الفطرحہ ہاے
علاج میں کوئی دوسری شخصیت نہیں باقی جاتی۔

اواخر ۱۹۴۶ء کی ماہ مارچ کو ہوائی سینی ٹورم کا
معائنہ کرتے ہوئے ڈاکٹر موصوف دہاں کے ہسپتال کلاس
کے ایک صاحب فرائض مریض کے بلنگ کے پاس آکر۔
اس مریض کے دونوں بھتیجے اس فخر پر ہو چکے تھے کہ
سینی ٹورم کے ڈاکٹروں نے سے جواب دے دیا تھا۔ مگر اس
نے استقلال کا یہ عالم تھا کہ وہ ان کے جواب دینے سے باز
نہ ہوا۔ دونوں بھتیجے خراب ہو جانے کی وجہ سے یہ لوگ
اسے "اسے پی" دے نہیں سکے تھے۔ ٹوٹ کے ایکشن سے
علاج کرنا چاہا تو اس نے پہلے ہی ایکشن لے کر خوب کوششیں
مادامہ خون ٹھکرا با۔ غرض اس وقت تک اس کا کوئی علاج
نہیں ہوا تھا اور وہ محض فخر کے دم پر پڑا ہوا ہوا تھی
کی کش مکش میں مبتلا تھا۔ ڈاکٹر بجا میں سے اس مریض کا چارٹ
دیکھا۔ ڈاکٹر بجا میں سے اس کے متعلق مرید معلومات جہم
پہنچا میں کہیں کو اچھی طرح سمجھ لینے کے بعد وہ مریض کی طرف
رجوع ہوا۔ اس نے مریض سے دریافت کیا۔ "کہئے اب
آپ کا کیا حال ہے؟"

مریض نے جواب دیا۔ "بہتر شدہ رہا ہوں علاج
تو میرا اب تک کچھ بھی نہیں ہوا۔"

ڈاکٹر نے مریض کو تسلی دینے ہوئے کہا۔ "میں بالکل
منت گھبراؤ۔ اسی طرح استقلال دہشت سے کام لینے رہو"
میں تجھے یقین دلاتا ہوں کہ یہ بیماری تجھیں ہلاک نہیں
کر سکے گی اور تم نے یہی کہا کہ "میرا اب تک کچھ بھی علاج"

لے ڈناہلی سینی ٹورم جو بہت مستحکم کا ایک بہت مشہور سینی ٹورم ہے۔

چل رہی ہے۔ ابھی کل سنا کہ پھیپھڑا ہوا قبول ہی نہیں کر رہا۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ پھیپھڑا پھر پھیل جاتا تو۔ اور اکثر حالات میں تو ایسی صورت پیدا ہو جاتی ہے کہ مرض دوسرے پھیپھڑے میں بھی پھیل جاتا ہے۔ در پہلے سے بھی زیادہ تیزی سے دھڑکنے لگتا ہے اور لیجے دھڑکنے جو کل پانچ پانچ میل کے دھڑکے مار رہا تھا اور تین در سنوں سے زیادہ صحت یافتہ ہونا نظر آ رہا تھا آج وہ پھر صاحب فراش ہے۔ آئے۔ پی۔ اور اسی قسم کے دوسرے مصنوعی طریقہ ہائے علاج کے یہ آئے دن کے کر سکتے دیکھنے میں آتے ہیں اور ان سے آپ انکار نہیں کر سکتے۔

اس طریقہ علاج کے متعلق میں ہمارا دوسری طریقہ علاج نہایت سادہ مگر اس سے کہیں زیادہ مؤثر ہے۔ ہمارا دعوے یہ ہے کہ اگر مریض کو سینی ڈورم کی باقی عدہ تمدنی اسیر کرائی جائے اور اس کی دیکھ بھال و تیمارداری جیسی کہ ایک صاحب فراش مریض کی ایک ایسے ہسپتال ذہنی ڈورم میں ہونی چاہیے کی جائے تو شخص مذکور کی علاج سے مرض صحت یاب ہو سکتا ہے۔ اس صورت میں معالج کا کام یہ ہوگا کہ وہ موسم آب و ہوا اور مریض کی مزاجی کیفیت کے پیش نظر مناسب غذائیں تجویز کرنا رہے اور اس امر کی گمانی رکھے کہ مریضوں کے استعمال میں بس مقررہ و تجویز کردہ غذائیں ہی آئیں اس کے ساتھ بعض حالات میں دوسری علاج سے بھی کام لیا جاسکتا ہے۔ یعنی سسیم، فولاد و دیگر معدنی ترکیبات کے نہایت اعلیٰ قسم کے مرکبات بھی مریضوں کی جسمانی حالت کے مطابق استعمال کرائے جاسکتے ہیں۔ ہمارے ہاں معالج کا یہ بھی فرض ہوتا ہے کہ وہ مریض کے نظام ہضم کی تمام خرابیوں کو دفع کرنے کی کوشش کرے اور یہ دیکھنا کہ کلاس کا استعمال غذا کیسے ہے، یعنی کس حد تک مریض کا جسم توجہ زد کردہ غذا سے فائدہ اٹھا رہا ہے اور کس حد تک نہیں مریض کی علم صحت بعد اس کے مہینہ وار وزن سے اس چیز کا صحیح صحیح موازنہ لگایا جاسکتا ہے۔ بعض مریضوں کو کھانسی بہت پریشان کرتی ہے۔ اس کے لیے اول تو مکمل آرام سے بہتر کوئی علاج نہیں اگر ایسا مریض چار چار پانچ پانچ گھنٹے نہایت استقلال کے ساتھ پیٹے جس و حرکت چیت دینا رہے تو یقیناً ہو کہ ٹھوڑے ہی حصہ میں سخت سے سخت قسم کی کھانسی بھی قابو میں جاسکتی ورنہ اس کے پیٹ ہمارے ہاں طبی میں "صدوری" اور "سعالین" سیسی دو آئیں بھی نہیں جن کا استعمال "رسٹن" پیدا

کے ساتھ سخت سے سخت کھانسی کو جڑ سے اکھاڑ پھینکتا ہے۔ جب ہم متوازن غذا کی اصطلاح بولتے ہیں تو اس سے مطلب یہی غذا سے ہونا ہے جس کے کھانے سے خون میں تبراہیت کے بجائے قنویت بڑھتی ہے۔ اس کے لیے وہ چیزیں زیادہ استعمال میں لائی جانی ہیں جن میں فولاد اور کلسیم کے ایزاز زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ ترکاریوں میں پتہ دار ترکاریاں مثلاً گاجر، مولی، شلغم، پیچند مختلف قسم کے سبزی، ماش و غیرہ بکے یا پکا کر دونوں طرح استعمال کیے جاتے ہیں گوشت میں ٹبریں کی خنی، جگر، بلبہ یا گورے کا استعمال بھی خائبہ درجہ مفید ثابت ہوتا ہے۔ مہلکوں میں ہر قسم کے نوجی پیل استعمال کیے جاتے ہیں۔ مندرجہ بالا ترکاریوں کے علاوہ دوسری تمام موسمی ترکاریاں بھی حسب نہایت استعمال کی جاسکتی ہیں۔ خالص دودھ کا استعمال بھی کافی مقدار میں کرنا چاہیے۔ اس سلسلے میں معالج کا کام یہ ہوتا ہے کہ وہ مریض کی غذا اور اس کے ہضم و دفع پر کڑی نظر رکھے اور وقتاً فوقتاً سب ضرورت و دوائوں کی طرح ان کے مقدار و ترنسب بھی مدلل کرتا رہے۔ جاڑوں میں انڈوں اور مکھن کا استعمال بھی فائدہ سے خالی نہ ہوگا۔ لیکن اگر مریض کسی سرد منام پر قیوم ہے تو اندر سے یہ استعمال گرمیوں میں بھی کرایا جاسکتا ہے۔ مکھن کا استعمال چلنے پھرنے والے مریضوں کے لیے زیادہ مناسب رہتا ہے۔ مگر اس کا خیال رہے کہ دودھ، پھل اور ترکاریوں کے مقابلے میں مکھن کے استعمال کو کبھی ترجیح نہ دی جائے۔

اس غذا سے یہ فائدہ حاصل ہوتا ہے کہ مریض کا خون قنوی ہو جاتا ہے جس کے باعث اس میں پھیپھڑے کی خراب و شکستہ بافتوں کو درست کرنے اور متاثر شدہ حصوں کو چاروں طرف سے مغفوت کر کے صحیح و تندرست پھیپھڑے کو علیحدہ کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد ہمارے کہ پھیپھڑے یا سہم کے دوسرے حصوں میں دن کے جراثیم کو پرورش پانے اور ترسنا کا سرے سے موقع ہی نہیں ملے گا اور ان کی تعداد روز بروز کم سے کم تر ہوتی چلی جائے گی۔

کیا یہ وہ مقصد نہیں ہے جسے ڈاکٹر صاحبان، "کوہیو" وغیرہ کی دست حاصل کرنا چاہتے ہیں؟ اور کیا واقعی وہ حاصل ہو جاتا ہے؟ ہم تو یہ دیکھتے ہیں کہ بہت کم مریضوں کو اس علاج سے فائدہ پہنچتا ہے اور اس سے پیدا شدہ الجھنوں میں

خوش کوار نہیں ہوتا بعض طبیعتیں تو اسے ہضم بھی نہیں کر سکتیں البتہ دودھ میں اندے کی زردی اور تھوڑا سا لہو کرکھا یا جا کر تو مرکب ہر اعتبار سے مفید ہے۔ دودھ اور شہد کے ساتھ مل کر اس کی سیسیت پوری غذا کی ہوجاتی ہے۔ وہ لوگ جو بیماری سے اٹھے ہوں اور مخصوص غذا کا باران کا معده اور انتہیں نہ اٹھا سکتے ہوں ان کے لیے اس سے بہتر کسی دوسری غذا کا تقویر بھی نہیں کیا جاسکتا۔

تھے ہوئے اندے بالندوں کا اہلک بہت دیر صبر پزیر ہے۔ اس طرح جاکر کھانے سے کیسے جسے ہم میں بہت پیار ہے۔ فضلہ کے ساتھ خارج ہوجانا اور جسم اس سے پورا پورا فائدہ نہیں حاصل کر سکتا۔ اگر دیکھا کریں اندا کھاتا ہے تو اس کی بہترین صورت یہ ہے کہ اس کی زردی کو نہایت بلی آج پر بخوری دیر کھا جائے اور اس کے بعد کھانا کھا جائے اس صورت میں اندا نہایت زرد ہضم بھی ہوجاتا ہے اور ذائقہ دیر بھی۔ اندے میں جو چیز فیتے ہے وہ اس کی زردی ہے۔ اس میں کیلیم، اولاد، سیاق، و، ڈ، ٹ اور دپائے جاتے ہیں۔ لیکن اندے میں ان غذائی اجزاء کی موجودگی اسی وقت معده ہو سکتی ہے، تب اس کے کھانے کا فائدہ صحت پر ہو سکتا ہے کہ ایک شخص روزانہ اندے کھانے کی باوجود ان غذائی اجزاء سے محروم رہ جائے۔

چھپے سوال

سوال: میں یہ چند سوالات کرنا چاہتا ہوں امید ہے کہ آپ عام افادیت کے پیش نظر ہمدرد صحت میں ان کے جوابات لکھ کر منوں فرمائیں گے

(۱) وہ کوئی سبز ترکاریاں ہیں جو بغیر پکائے کچی ہی کھائی جاسکتی ہیں۔ کیا کوئی، ٹنڈا اور توریاں کچی کھائی جاسکتی ہیں؟ کیا ساری پتہ دار ترکاریاں کچی کھائی جاسکتی ہیں؟ اس کے متعلق اپنی پر مغز معلومات کو مستعد فرمائیے۔

(۲) کیا سیب، بھجوریں، دلیا، دودھ وغیرہ ناشہ میں ایک ساتھ بغیر کسی نقصان کے استعمال کیے جاسکتے ہیں؟

(۳) میں صبح ۲۰ منٹ تک ورزش کرتا ہوں اور کوئی پندرہ منٹ آرام کر کے پھر ٹنڈے پانی سے نہاتا ہوں۔ میں تبص، سو بخمی اور بار بار نزلہ کا شکار رہتا ہوں۔

زیادہ مریض مبتلا ہوجاتے ہیں۔ اس کے مقابلے میں ہمارے کسی طریقہ علاج سے یہ مقصد بغیر کسی قسم کے الجھن پیدا ہونے پر جیتہ اتم حاصل ہوجاتا ہے۔ ہر چند ہمارے علاج کا مریض ذرا دیر میں ستر سے اٹھتا ہے لیکن جب اٹھتا ہے تو پھر کچھ ستر نہیں۔

یہ واضح رہے کہ میں نے ندی خون کی جو خصوصیت گنوائی میں ہمیری اپنی من گھڑت نہیں ہیں۔ بلکہ آج یہ دنیا طب کی تسلیم شدہ حقیقتوں میں سے ایک حقیقت ہے جس سے کوئی صاحب علم انکار نہیں کر سکتا۔

اس تفصیلی بحث کے بعد میں اپنے جواب کو ختم کرتا ہوں کہ یہ بہت کافی طویل ہو چکا ہے۔ امید ہے کہ اس جواب سے ناظرین کو ہمارے اور طب جدید کے طریقہ ہائے علاج کے حسن و فح کے پرکھنے کا کسی نہ کسی حد تک توفیق ضرور مل جائیگا

انڈا کس طرح کھائیں؟

سوال: انڈا کھانے کے طریقے بھی بہت مختلف ہیں بعض لوگ کسی طریقہ کو پسند کرتے ہیں اور بعض کسی کو۔ میں چاہتا ہوں کہ اس کے متعلق بھی آپ ہمدرد صحت میں لکھیے کہ کس طریقہ استعمال سے ہم انڈوں کے ذریعہ زیادہ سے زیادہ غذائی فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ محمد رفیق کو جواوالا

جواب: اندے کے متعلق سب سے پہلے تو یہ سمجھ لیجئے کہ معدے میں اس کا کیمیائی اثر بار دخل کیا ہوتا ہے۔ اسی کے جلنے پر اندے کی غذائی افادیت سے صحیح طور پر فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ معدے میں اندے کا کیمیائی اثر تیزانی ہوتا ہے، اس لیے کہ اس میں نائٹروجن، چربی، فاسفورک، ایسڈ وغیرہ جتنے بھی عناصر ہیں ان سب سے تیز اسیت پیدا ہوتی ہے۔ اس لیے اس کے ساتھ سبز ترکاریوں اور پھلوں کا استعمال ضرور کرنا چاہیے تاکہ تیز اسیت کا اثر زائل ہو جائے۔ وہ لوگ جو انڈوں کے ساتھ مکھن، قوس اور گوشت کا استعمال کرتے ہیں وہ سخت غلطی کرتے ہیں اس لیے کہ ان چیزوں سے بھی تیز اسیت ہی پیدا ہوتی ہے۔

اس کے علاوہ انڈوں سے زیادہ سے زیادہ غذائی افادیت حاصل کرنا اس امر پر موقوف ہے کہ ہم مکھن کس طریقہ سے استعمال کرتے ہیں۔

کچے اندے اگرچہ زود ہضم ہوتے ہیں لیکن ان کا استعمال

ایسی صورت میں مجھے متورہ دیکھے کہ ٹھنڈا پانی سٹھے نقصان تو نہیں دے گا؟

۴۔ کیا نزلہ کی شکایت کے لیے ناک کے ذریعہ پانی چڑھا کر منہ سے نکال دینا مفید رہے گا! بعض لوگ سننا ہی علان کی بڑی تعریف کرتے ہیں اس سلسلے آپ کا کیا خیال ہے؟

۵۔ قبض اتروالی مہضم، اور وزن کی کمی کے لیے بعض لوگ روغن زیتون تجویز کرتے ہیں۔ کہتے ہیں کہ روغن زیتون کا ایک بڑا چمچ رات کو سوسے دنت پینا اور اس کے بعد نیم کو پانی کا ایک گلاس لی لینا قبض اور سبب صحت کی شکایتوں کے لیے بہت مفید ہے۔ آپ کی اس تجویز پر کیا رائے ہے۔

۶۔ ناسٹگرہ کا ٹھنڈا کھانا جاسکتا ہے بعض لوگ کہتے ہیں کہ یہ بھی دہی کا مکھن دھو سکتا ہے اس کی غذائی افادیت کچھ رزقی ڈالیے۔ وہ کون سے ہیں یہیں نہیں پچھلے کھانا چاہیے؟

۷۔ متعلق مزید یہ عرض کرنا چاہتا ہوں کہ میرے ایسا ڈاکٹر میمانہ کر لیا جو ڈاکٹروں کا متفقہ فیصلہ یہ ہے کہ تیرے اعضائے ریشہ میں کوئی خرابی نہیں ہو۔ لیکن مری سمجھیں یہ ہیں آنا کہ پھر میں کھانا کھائیں کہیں رہتا ہوں۔ درن سرا بہت کم ہے نیند بھی بعض اوقات کم آتی ہے۔ مجھے پڑھنا سے مستفید فرمائیے۔

عبدالحمید ذہرہ دوں

جواب۔ ۱۔ حیران۔ دی تریکا۔ بان و سبزہ بان کھانی چاہیں جن کے پنے بہت نرم ہوتے ہیں۔ سخت پتوں والی نرکاریوں کو بھاپ پر باک یا بال کر نرم کر کے کھانا چاہیے۔ کوئی آٹھ دس اور توڑیوں کو ہم نے بغیر پکائے کھایا نہیں۔ آپ خرید کر دیجیے۔ میرے خیال میں بالکل تازہ و نری ہونا تو رہا اور نندے اگر کوئی شخص چاہو تو کھاسکتا ہو اس میں بہ ظاہر کوئی مضائقہ نہیں معلوم ہوتا۔ بہر حال اس سلسلے میں اپنا کوئی تجربہ نہیں ہے۔

۲۔ جی ہاں سیب کھجور، دلیا، دودھ، کھجور وغیرہ ایک ساتھ ناشتہ میں استعمال کی جاسکتی ہیں۔ ان کا آپس میں میل ہے۔

۳۔ تیری رائے میں ورزش کے اتنی دیر بعد کہ پسینہ خشک ہو جاوے لیکن دوران خون میں ابھی تیزی باقی

ہو نہ لینا چاہیے۔ اگر پسینہ تولیہ سے اچھی طرح صاف کر لیا جائے تب تو ورزش کے فوراً بعد نہ لینے میں کوئی مضائقہ ہی نہیں بلکہ فائدہ ہی ہے۔ جسم کی چستی و پھری برقرار رہتی ہے۔ لیکن یہ خیال رہے کہ وہ لوگ جو جسمانی اعتبار سے بہت کمزور ہیں، انہیں پھیپھڑوں کا عارضہ رہتا ہو یا دھڑکا ہو، وہ جاڑے میں ٹھنڈے پانی سے نہ نہائیں بلکہ گرم پانی سے نہائیں ورنہ ایسے لوگوں کو سخت نقصان پہنچ جائے گا۔

آپ کو بار بار نزلہ کی شکایت کا ہو جانا اس بات کی علامت ہو کہ آپ کی آنتوں کا فعل صحیح نہیں ہے۔ قبض کی وجہ سے فضلہ تولون بڑی آنت میں دیر تک

جمع رہتا ہے جس کے باعث خون میں زہریلے اور فاسد مادے جذب ہو جاتے ہیں۔ ایک مدت تک تو جسم ان اس طرح بڑا رہتا ہے کہ انسان کو پتہ بھی نہیں چلتا کہ ادوں کا خانہ کیا ہو رہا ہے۔ لیکن جب مدتوں ہی صورت حال چلتی رہی ہے تو پھر جسم کی دفع و نفاذ کی کوششوں کا باہر بھی پتہ چلنے لگتا ہے۔ لہذا کام کا ہونا جسم کی ان کوششوں کا پتہ دینا جو دہرے ہر طے اور فاسد مادوں کو باہر اندر سے خارج کرنے کے لیے کرتا ہے۔ آپ کی اس صورت حال پر قابو پانے کی جلد کوشش کرنی چاہیے۔

۴۔ نھنوں کے ذریعہ پانی چڑھا کر منہ سے نکالنے سے فقط اتنا فائدہ ہوتا ہے کہ ناک کی غشاء مے محنت طی

کی حس کند ہو جاتی ہے اور دہرے ہر ذی تغیرات سے اسے جلد متاثر نہیں ہوتی کہ اس سے ذرا ذرا سی موسمی تبدیلیوں کی وجہ سے ترادش ہونے لگے۔ بہ علاج اس وقت مفید ہوتا ہے جب نزلہ کے اصل سبب کو بھی دور کیا جائے۔ آنتوں میں فضلہ کے اجتماع کو روکا جائے اور قبض کی شکایت کو مستقلاً رفع کر دیا جائے۔ لیکن اگر اصل اسباب نزلہ تو برابر باقی رہیں اور محض ناک میں سے پانی چڑھا لیا جائے تو اس سے بالکل کوئی فائدہ نہیں ہو گا۔

۵۔ روغن زیتون کا فرض قبض میں تو استعمال مفید ہے لیکن سو رہی کی صورت میں ہمیں یہ دیکھنا پڑے گا کہ اس کے اسباب کیا ہیں۔ اگر معدہ میں نمک کا تیزاب زیادہ پیدا ہو جاتا ہو تب تو روغن زیتون مفید رہے گا۔

درلید میرے سے عدا اور ورزش کا صحت بخش یزد گرام تجویر
فرما کر ممنون فرمائیں۔ عبدالممنی اجمیر

خرید ری نمبر ۲۱۸۴۳

جواب :- آپ کی قدر شناسی اور ہمدرد نوازی کا تشکر ہے۔
ہماری کوشش تو یہی ہے کہ صحت کے بنیادی اصولوں سے
ہم ہر شخص کو واقف بنائیں کہ پوری طرح مریضہ دیں۔ یہی وجہ
ہو کہ رسالہ کی قیمت ہم نے اس قدر قلیل رکھی ہے، وہ لوگ
جو کاغذ کی گرانی اور طباعت کی پیچیدگیوں سے واقف ہیں
ہماری ذہنوں کا صحیح اندازہ کر سکتے ہیں کہ اس بدہنگامی کے زمانہ
میں جب کہ اچھے اچھے زمانے ایسی صحت کو کتنا کمزور رکھ سکے
ہم نے شدید نقصان سے بازو بھی رسالہ کو "درست" رکھنے کی
یوری کوشش کی اس پر بھی ہماری بھی حس پیدا ہے۔ ہمدرد
تو اللہ ہی حافظ ہے۔ بہر حال جو کام ہم نے اپنے سر پایا ہے
اُسے ہر صحت پر انجام دینے کی کوشش کریں گے۔

آپ کو ہمدرد صحت کا برابر مطالعہ کرنے رہنے میں
تو آپ کو اپنے لیے پروگرام لوسی میں تل حائے گا جسے میں
آپ کو علیٰ ہمدردی دے دیتا ہوں۔ صبح کی سیر کا روزانہ
الزام آپ کے لیے ضروری ہے۔ ضروری دور چلیے لیکن کافی
تیزی کے ساتھ۔ یہ ورزش آپ کے نظام مضم پر مجموعی طور پر
نہایت ہی خوش گوار اثر ڈالے گی اور آپ بھلیں گے کہ ہوا
خوری متوازن تعدی کے ساتھ تدریجی اس تمام شکایتوں کا حاتمہ
کر دے گی جو آپ کو تکلیف دے رہی ہیں۔

آنتوں کی طبعی حرکت کی جالی کے بے سبزیوں اور
پھلوں اور موثر منتفیے کا روزانہ استعمال، کبیر کا حکم رکھتا ہے۔
موثر منتفی پرانے قبض اور سوجھنی کو روکنے کے لیے حسب
ذیل ترکیب سے استعمال کرنا بہت زیادہ مفید ثابت ہوگا۔
۱۵ دانے منتفی کسے کو انہیں دگنے پانی میں ڈال کر
کرات کو جکودیا جائے۔ صبح اُٹتے ہی نہانہ اس کا پانی پی
لے جائے۔ اور جی چاہے تو منتفی بھی اچھی طرح چبا کر کھالی جا
یہ نسخہ پیٹ اور آنتوں کے علاوہ اعضاء کے لیے نہایت ہی مفید
ثابت ہوا ہے۔ اور جسم کے نظام دفع کو صحیح رکھنے کیلئے میں سے
اسے غایت درجہ نفع بخش پایا ہے۔

آپ کو نشاستہ دار چیزیں اور شکر کا استعمال کم
کرنا چاہیے اور اگر کریں تو اس کے ساتھ سبزیوں، انوکھوں
اور پھلوں کا استعمال کثرت سے کرنا چاہیے تاکہ خون کی

ورنہ اس سے سوجھنی کو کئی خاص فائدہ نہیں رہے گا۔
۶۱۔ سنگترے کا جھکا جانا ٹوئیں سے سبب طلب نہ ہوگا
ہاں اس کا رس کھلو کر سنگترے کے رس میں ملا کر پینے سے
فائدہ ہوگا۔ سنگترے کے رس کی طرح سرسب بھی چیا جن ج
ہونا ہے اور تقریباً وہ تمام غذائی خصوصیات ہوتی ہیں جو خود
سنگترے میں ہوتی ہیں۔

آپ کے تھکا تھکا رہنے کا سبب بالکل ظاہر ہے۔
قائم قبض کی وجہ سے خون میں بھی کیفیت پیدا ہو چکی جو جب
تک اس کی اصلاح نہ ہوگی نہ سوجھنی کی شکایت باقی رہے گی
اور نہ دوسری تکلیف وہ علامتیں اہل سبب تکلیف کو دور
کرے گی کوشش کیجیے تو وہ علامتیں جو نبطا ہر عیدہ مرض معلوم
ہوتی ہیں آپ جانی رہیں گی۔

قبض کو روکنے کی بہت سی تدابیر ہیں ہمدرد صحت
کے سوال و جواب کے کالموں میں تاج چکا سوں۔ ن کا مطالعہ
کر کے اپنا علاج خود ہی کر لیجیے۔

چھ گلاس پانی

سوال ۹۰۔ میں دن بھر میں دودھ کی کافی مقدار پی لیتا ہوں
کیا اس صورت میں بھی دن بھر میں چھ گلاس پانی پینا ضروری
ہے؟ منشی سعید الدین، سرینگر۔

جواب۔ کافی مقدار میں دودھ پینے کے بعد چھ گلاس
پانی کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔ اول تو گوال اور کھوسا ہی دودھ
کی معیت کافی پانی پلا دیتے ہیں۔ اس صورت میں دودھ میں گلاس
بالکل کافی ہیں۔ یہ خیال رہے کہ دودھ کے کثرت استعمال سے
مخصوص غذا کافی کم مقدار میں کھالی جا رہی ہے۔

میرا نظام جسمانی کمزوری

سوال۔ میں ہمدرد صحت کا خریدار ہوں اگرچہ میں نے ابھی
تک اس کے جاری نمبر دیکھے ہیں لیکن میں محسوس کرتا ہوں کہ
اس نے نہ بے ہنسنے اور صحت کے حصول سے مجھے کافی رو
شناس کر دیا۔ قومی صحت کو درست کرنے کے سلسلے میں آپ
کا یہ اقدام غایت درجہ قابل ستائش ہے۔

میں بی۔ اے میں پڑھتا ہوں میرا نظام جسمانی
کمزور ہے۔ قوت ہائمنہ بھی صحیح نہیں ہے اور خون کی بھی کمی
معلوم ہوتی ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ ہمدرد صحت کے

بڑا بہت ہی کم ہو جائے اور آنتوں میں فضلے کا اجتماع بھی نہ ہونے
 جائے۔ سرسوں، آبی ٹماٹر، سلاد، مالک، خردہ، بیٹی کاساک
 گاجر، اشلیم اور چند دلی بھجیا میں کھائیں اور پھلوں میں ٹکڑے
 سبب، انکھ اور میوں کے رس کا استعمال کریں۔ معدے
 اور آنتوں کی فعلیت برقرار رکھنے کے لیے ہر صبح صبح دوا
 کا کام دینے ہیں۔ خشک میوؤں میں بادام اور کشمش آپ کے
 لیے بہت مفید ہوں گے۔

مجھے ضعف معدہ ہے

سوال۔ مجھے صدمہ سے ضعف معدہ کی شکایت ہے۔
 اگر کبھی ذرا زیادہ کھا لیتا ہوں تو ہضم نہیں ہوتا۔ روزانہ صبح
 شام میں تشنگی سے دو چھوٹی چھوٹی پیٹیاں کھا سکتا ہوں
 اور بس۔ اجابت بھی نہیں ہوتی اور کبھی بد جی ہوتی نہیں
 ہوتی۔ میرے بک کوئی ایسا علاج تجویز فرمادیجئے جو تیرے
 ہوا میں جو کچھ کھائیں وہ ہضم ہو کر بدن ہو جائے۔ نہایت
 ہی کمزور ہوں گا۔

جواب۔ دافنہ یہ ہے کہ آپ کو اپنی تیز ہمدردی و محنت و بوجھ
 کرنے کے باعث ہر قسم کی تشنگی سے بچنا پڑے اور کچھ
 کے لیے کمزور ہو جائے۔ اور وہ بھی محض اتنا جانا لینا ہے
 کہ آپ کو ضعف معدہ کی شکایت ہو کچھ زیادہ آپ کی مدد نہیں
 کر سکتے تاؤ فیکلہ آپ اپنی دوسری ہستہ می انھیں۔ کمپس۔ میں
 بہت آپ کو اسی کم معلومات پر کوئی دوا ہی شہ نہ ہو تو یہ نہیں
 کر سکتے۔ البتہ کچھ ہدایات دے سکتا ہوں۔ اگر ان کا آپ نے
 خیال رکھا تو ضعف معدہ کی شکایت ہوا کسی سبب سے ہو
 رفتہ رفتہ جالی رہے گی اور آپ کا جسم بھی تغذیہ حاصل کرے
 کے قابل ہو جائے گا۔ ضعف معدہ اور سوسپنسی کی شکایات کا
 سبب فقط جسم ہی کے اندر نہیں ہوتا بلکہ انسان کے دماغ
 میں بھی ہوتا ہے۔ اس لیے انسان کو چاہیے کہ بیماری کو پاچو
 اور پر مسلط نہ ہونے دے بلکہ خود اس پر مسلط ہو جائے۔ اس
 سے شکست نہ کھائے بلکہ اس یقین کو اپنے اندر پروانہ کرے
 کہ میں اسے شکست دے کر چھوڑوں گا اور انشاء اللہ جلد
 صحت یاب ہو کر رہوں گا۔ یہ نہ ہو تو چاہیے نہ ہی کیفیت۔ اور
 اصلاح معدہ کی دوسری تدابیر درج ذیل ہیں:-

(۱) کھانا کھانے کے فوراً بعد پانی نہیں پینا چاہیے کہ اس
 سے معدہ کی رطوبات ہضم پانی پر جاتی ہیں جس کی وجہ سے معدہ

میں غذا ابھی طرح ہضم نہیں ہوتی۔ اگر آپ کو یہ عادت ہو
 اسے چھوڑ دیجیے۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ کچھ کچھ سیال بھی غذا
 کے ساتھ ہونا چاہیے تو پھر ایسا کیجیے کہ میوں کا رس یا پانی میں
 ملا کر ۲۰، ۱۵ منٹ کھانے سے پہلے پی لیجیے۔ یا تڑکاریوں کا
 شوربہ یا پھلوں کا رس بھی پیا جاسکتا ہے۔ لیکن یہ بھی کھانی
 سے ۱۵ منٹ قبل۔ شدید گرمی کے موسم میں کھانے کے درمیان
 تھوڑا سا پانی بھی پیا جاسکتا ہو۔ کھانے کے فوراً بعد فواید
 ہٹا ہی نہیں چاہیے۔ ہاں کھانے کے ڈیڑھ دو گھنٹہ بعد
 پی سیتے ہیں کوئی مصلحت نہیں بلکہ اس کے بعد نہ پینے سے
 نقصان ہے۔ واضح رہے کہ یہ اصول آپ کے ضعف معدہ
 کے لیے احتیاطی کار کیا ہے۔

(۲) قبل درج ہضم غذائیوں سے پرہیز کیا جائے۔ یہ
 کھانے عام طور پر وہ ہوتے ہیں جو پیٹ میں مل کر پکائے
 جاتے ہیں۔ ایک ڈیڑھ چار ڈیڑھ یا ان اور یہ دے کی بنی
 ہوئی پیس، سیلا جاول بھی اسی زمرے اور شمار میں ہیں۔
 ان چیزوں سے حتیٰ الوسع پرہیز کیا جائے۔ گاجر کا پتہ تھوڑی
 مقدار میں کھا لینی کوئی حرج بھی نہیں لیکن یہ روزمرہ کی غذا
 میں شامل نہ ہونی چاہیے۔

(۳) اس میں آپ کی غذا گڑا دل بے تودہ چھلکے دار ہونی چاہیے
 گدہوں سے بولوا تھک کی چکی کا پسا ہوا ہونا چاہیے اور بغیر چھانے
 اس کی روٹی پکالی چاہیے۔ برتن کاریاں خوب کٹانی چاہیے
 دودھ، اندا اور کھجور اور خشک میوؤں سے غذا میں ہونے چاہیے
 پیاز، ماش اور ہر تین قسم کے سلاد میں سے کوئی
 سا ایک روزانہ کچالیوں کے عرق کے ساتھ کھانا چاہیے۔

گڑا درمولی بھی استعمال کرنی چاہیے
 (۴) کھانا شہاب سے کچھ کم ہی کھانا چاہیے۔ ہر کھانے
 پر کوئی نہ کوئی موسمی پھل اور ترکاری ضرور ہونی چاہیے۔ لمبی
 اجزاء کے لیے دالیں، بادام، اخروٹ، پینر اور انڈے
 استعمال کرنے چاہیے۔

(۵) کھانا اسی وقت کھانا چاہیے جب خوب بھوک
 لگے۔ اس سے پہلے نہیں۔ ہفتہ میں ایک آدھ وقت کا فائدہ
 بھی ضروری ہے۔ اس سے معدہ آنتیں اور دیگر اعضائے
 ہضم کو آرام ملتا ہے۔ چنانچہ قوت کار کو دلی بڑھانے کے
 لیے نہایت ضروری ہے

(۶) آہستہ آہستہ چاکر کھائیے تاکہ معدہ اور چھوٹی آنت پر

بھگم کا غیر معمولی بلدنہ پڑے۔ غذائی حالت میں ان اعضا میں پہنچتی چاہیے کہ وہ باسانی تھکس ہو کر بدن بن جائے اگر کبھی بھی طرح چاہیے

حفظ صحت اور طب کا ماہوار مضمون سالہ

مکمل صحت دہلی

22 DEC 1945

ننگراں :- حکیم حاجی عبدالحمید دہلوی	مرتبہ :- حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی
جلد ۱۵	فہرست مضامین دسمبر ۱۹۴۶ نمبر ۶
۱۔ انکسور کی سیٹی	ادارہ
۲۔ زندگی سے بہترین فائدہ کیونکر حاصل کیا جاسکتا ہے؟	ڈاکٹر عیان جے۔ بی۔ مارکن امریکا
۳۔ ہندوستان کو معالجہ دماغ کے تربیت یافتہ ماہروں کی ضرورت	ادارہ
۴۔ کیا نباتاتی غذا کافی پروٹین دے یا کر سکتی ہے؟	از سمبیل اے۔ جی۔ ایم۔ ڈی
۵۔ ہماری زندگی پر نفاذ ام غدد کے اثرات	ادارہ
۶۔ معده اور آنتوں میں ربات	از ای۔ سی۔ ایلیس۔ ایم۔ ڈی
۷۔ سوال و جواب	ادارہ
۸۔ غذائی علاج	مسٹر ایس۔ اے۔ خالق ایڈیٹر اخبار پیہ
۹۔ نفل قلب	ادارہ
۱۰۔ تاویلات	حباب مبارک الدین صاحب، ادیب

قیمت فی پرچہ تین آنے

قیمت سالانہ ایک روپیہ

حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر پرنٹر اور پبلشرز: لطیفی پرس دہلی دروازہ میں چھوٹا کمرہ نمبر ۵۴ صحت دہلی سے شائع کیا

انکور کی بیٹی

جب کے "منس مرلیسوں کے علاج میں خصوصی طور پر کچھ زیادہ وقت صرف ہو جاتا ہے۔ آپ ہر اس سال سے علاج جاری رکھیں۔ اسے آرام ان ہی دواؤں سے موتا ہے۔" لیکن ڈاکٹر کی اس قوصیہ سے میں مطمئن نہ تھا۔ اپنی سکرس سے یہ جی جیٹا تھا کہ امراض معطلی علاج سے متعلق ہوگا، مگر اسے اس سے واقفیت حاصل کی طاف روح کرنا چاہیے۔

مجھ دو سو دو سال سے سٹا اور پیسلیوں کی ٹری ٹریٹمنٹ کی اور پیسلیوں کو نو اس دس کے لیے اکیر بنایا۔ میں نے لیا چلو صاحب لکھ ہاتھوں اسے ہی آزاد دیکھنے میں۔ جب یہ اس سلسلے میں ایک دوسرے صاحب فاضل سے شروع کیا۔ انہوں نے پیسلیوں کے کئی انجیکشن روزیے لیکس منس لے لیے اس سے ہی کوئی خاص فائدہ نہیں ہوا۔ جب پیسلیوں پر کم سے کم لگی تھی لیکن اس میں جو ہمارے میں موجود تھے اس معالج سے جب اپنی اکیر فاکم رکھے والی دوا کو اظہار ہو کچھ تھکا سا لگا، کھنے لگا "معلوم میں آپ کے دھن کی وعدہ کیا ہے کہ پیسلیوں کے استعمال سے ہی آرام نہیں ہوتا، بیمار سچے دیر امتحان بھی جڑا ہوا ہو گا، میں نے کہا "اگر وہ اس میں نہ پیسلیوں کا کوئی مضرت اور نہ میرے مرض کا میرے مزید نو اس میں معالج کا تصور ہو۔ اس سے بہتر میں پیسلیوں کو ایک یعنی دوا واسمجھ دیا ہے مشکل یہ ہے کہ آپ کو اس کو ان معجزہ دواؤں نے بالکل معطل اور باج کر کے رکھ دیا ہے۔ اگر آپ کے پاس یہ نہ ہوں تو آپ بے کار ہوں گے۔ حالانکہ ایک سمجھ دار معالج کا کام یہ نہیں ہو کہ اپنے مخصوص علاج کو نام دیکھ کر بہت ہارنے اسے ہر کہیں کی نوعیت کو اچھی طرح سمجھنا چاہیے اور اپنے وسیع مطالعہ و تجربہ سے کام لے کر دوسرے طریقوں کو کام نکالنا چاہیے۔"

میری یہ تقریر سن کر ڈاکٹر صاحب ہنس دیے کہنے لگے "آپ مرلیس ہیں۔ میں آپ سے علاج و معالج کی انجھوں کے متعلق کیا بحث کروں۔ بہر حال آپ کو میرے علاج سے آرام نہیں ہوا آپ کو اختیار ہے کسی دوسری جگہ علاج کرالیں گے۔"

اگر وہ سال کی تک اپنی صحت بنائے کا نہیں اتنا سال بھاگتا میرا ہم ہزاروں میں ایک تھا۔ انیسویں سال میں قدم رکھے ہی میں طرہ و پارہ پڑ گیا اور اس قدر الجھا کہ ایک دو ماہ ہی میں صحت و تندرستی کا خیال ایک قندہ یا میت بن کے رہ گیا۔ بنایا نام نہا دوت کو چاہتا تھا اور صحت ہی اس پر بے سہاق و بے زور ہوئی تھی اسے بے وقوف دیکھ کر تو کہاں سے انیسویں سال کے ہمہ دوت کا رونا دھونا تھا۔ یہیں جھیں سلجی تار بناتا اس کنبوں سے دراصلت تھی تو داعی پریشاں اور عمل دور کرنے کے لیے کچھ اور ہی جوتی چنانچہ بارہ عرصہ نہیں کرنے پایا کہ بس اسے آکھ دو گئی۔ شروع میں داعی جس دور کرنے کے لیے لیا تھا ایک ایک آدھ آدھ فوج اپنی لیتا رہا مگر جلد ہی معلوم ہوا کہ اس کم جوت سے نوظاقت کی دیر بھی نہ کھی گئی۔ یہی دینا کچھ کر لیا گیا۔ اب میں ایک قدر ہمیں پینا عتا لہے لہے سے متاں ہو جا چکا تھا۔ شراب دوستی کے ساتھ کہ اور دوسرے متاع کا سلسلہ بھی چل پڑا۔ اسے اب اس ازار میں ہی ہمارے چکر شروع ہو گئے۔ اس ات کا لٹا "اگر عت سو ایک فی صد لگی یہ بہاری ابھی نہ ہی نہیں اسے یوں ہی ردا دی میں گزار دیتا۔ چنانچہ چار پانچ ورہ ہی میں جو کوری بھوں گیا اور ایک ایسے معالج سے رجوع لیا جو امراض میں سے علاج میں بہر سمجھا جاتا تھا۔ اس نے وہی طریقہ علاج اختیار کیا جو ایلو پیتھک میں مقبول عام تھا۔ مزہ زور و کرم اور سلورنا کرٹ وغیرہ کے سولوشن سے میری پیشاب کی مانی کو دھویا اور غدہ مذی کا مساج کیا۔ اس نے مجھے یقین دلایا کہ تین ہفتے کے علاج میں زخم اچھا ہو کر پیپ کا اخراج بند ہو جائے گا ورنہ سو فی صدی صحت یاب ہو جاؤں گا۔

تین ہفتے کے بجائے میرے علاج کو چار ہفتہ ہو گئے لیکن میرے مرض میں کوئی افادہ نہیں ہوا۔ پیپ کا اخراج برابر ہو رہا تھا اور اس میں سوز کی جراثیم بھی موجود تھیں۔ میں نے مزید تین ہفتہ علاج جاری رکھا لیکن آخر میں اس کا نتیجہ بھی صفر رہا۔ ڈاکٹر پریشان تھا اند میں بھی اس نے تو یہ کہہ کر نہایت آسانی سے اپنا چھپا چھڑایا کہ بلا کسی خاص معلوم

میں عجیب کشمکش میں تھا۔ کچھ عرصہ بغیر کسی علاج کے اسی طرح گزر گیا۔ ایک روز بیٹھے بیٹھے مجھے خیال آیا کہ میں نے کسی رسلے میں لکھا دیکھا تھا کہ تمام بیماریوں کا علاج قدرتی طاقت پر بغیر دوا کے ہو سکتا ہے۔ میں نے سوچا کہ اس قدرتی علاج کو بھی آزما دیکھنا چاہیے۔ میں نے اپنے فیملی ڈاکٹر سے مشورہ کیا۔ اس نے کہا ”یہ تو خدائی طرح سمجھ نہیں ہے کہ ہر بیماری کا علاج بغیر دوائی مدد کے ہو سکتا ہو۔ البتہ جس بیمار میں قدرتی علاج جی ایسا کام کرتا ہے۔ لیکن مجھے شبہ ہے کہ سوزاک جیسی بیماری قدرتی علاج کے کسی طریقہ سے ہی شفا ہو سکتی ہے۔“

اعلانِ دوا جی ہے جو بند میں کیا تھا، دوا کا بعد صاف علاج اس بیماری کو تبدیل یا دیر گھوڑے کا ہے۔

میں نے کہا، ڈاکٹر صاحب مجھ میں اسی کنجش نہیں ہے کہ میں بیسیوں اس بیماری کی وجہ سے جسمانی و دماغی اذیتوں میں مبتلا رہوں۔ میں فوٹو بلڈ پریشر کا پتہ لگایا تھا جو اس وقت تمام کاروبار اس بیماری کی مذہبوں جا رہا ہے۔“

ڈاکٹر نے کہا، ”لیکن قدرتی علاج پر ساری دوائی علاج سے کہیں زیادہ طاقتور ہونا اور جو اس وقت نقصِ قدرتی کے اثرات کو برقرار رکھے، اس لیے میں کہا جا سکتا کہ قدرتی علاج صرف کر کے کے بعد ہی مریض صحت پاب ہو گا۔“

میں نے کہا کہ قدرتی علاج کسی نظم نہیں کرتی۔ یہ ادویات جو کہ ہم دوا کے کے بندھے صلیبوں کو توڑنے کی وجہ سے ہمیں خود اپنے ہاضموں کوئی نقصان پہنچاتا ہے۔ ڈاکٹر صاحب کو تو میں نے کچھ اس بے نیازانہ انداز سے جواب دے دیا جیسے قدرتی علاج شروع کر کے میں اس کے نتائج سے زیادہ مطمئن ہو چکا ہوں۔ حالانکہ یہاں یہ کیفیت تھی کہ ابھی کچھ ہی علاج شروع نہیں ہوا تھا۔ رسالہ جس میں میں نے کچھ بیماریوں کا قدرتی علاج دیکھا تھا باوجود کافی تلاش و جستجو کے مجھے اپنی کتابوں میں نہیں ملا۔ آخر تنگ آکر میں نے خود سوچنا شروع کیا اور قدرتی علاج کے سلسلے میں میری اب تک کی جو کچھ بھی معلومات تھیں ان کی روشنی میں میں نے اپنی بیماری کا قدرتی علاج یہ تجویز کیا کہ نظامِ جسمانی میں جس قدر بھی سمیت پیدا

ہوئی ہے اس کا مائیکلہ اخراج کیا جائے اور اس کے ساتھ ہی کوئی ایسا تدبیریں علاج بھی اختیار کیا جائے جس سے سوزا کی جراثیم ملاک ہونا شروع ہو جائیں۔ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے میرے ذہن میں دو تدبیریں آئیں اول یہ کہ کچھ عرصہ فائدہ کیا جائے اور اس دوران میں پانی پیلوں کے رس اور دودھ کے علاوہ کچھ نہ کھایا پیا جائے۔ اس سے بعضی طور پر جسم کی تمام سمیت دور ہو جائے گی اور دوم یہ کہ ستر باٹھ لیا جائے۔ اس کا اثر براہِ راست میرے مہن پر پڑے گا اور توقع ہے کہ اس تدبیر سے سوزا کی جراثیم ملاک ہوئے شروع ہو جائیں گے۔

گلے ہی روز میں نے اپنا تجربہ کردہ علاج شروع کر دیا۔ پہلے روز مکمل فائدہ کیا اور ہر جناتِ پانی کے کچھ نہیں پیا۔ دوسرے اور تیسرے روز میں نے کئی کلاں سگتر سے کا رس پیا۔ چوتھے روز میں نے سگتر سے کئی پانی کے ساتھ سارے دن میں ایک سیر دودھ بھی پی لیا۔ اس کے بعد سے دودھ کو میں نے اپنی غذا بنالیا اور روزِ ڈھ پاؤ کا اصفہ کرتا رہا۔ جہاں تک کہ دورانِ دل کے بارے میں دودھ کی مقدار میں سیر ہو گئی۔ دودھ کی اس مقدار کے علاوہ میں پانی ہی پینا تھا جسم میں اس مقدار کا غذا کے پیچھے کی وجہ سے سرے گردے اور مثانے اس ہمہ وقت مصروف کار رہتے اور آدھ آدھ گھنٹہ اور کبھی کبھی دس دس میں میں سٹ کے بعد میں پیشاب کرتے لگا۔

یہ تو میں نے غذا کے سلسلے میں کیا، ستر باٹھ ہی میں اسی روز سے عینا شروع کر دیا۔ اس کے لیے محل میں تو ایک مخصوص قسم کا ٹب ہوتا ہے جس میں پانی بھر کر گر بیٹھا جائے تو اس سے لے کر نصف راتوں کے قریب جسم پانی میں ڈوبتا ہوا قدرتی حصہ جسم باہر رہتا ہے۔ میرے پاس یہ ٹب تو تھا نہیں معمولی قسم کا بڑا ٹب تھا جسے باٹھ کا کام میں لے اسی ٹب کو اس طرح نکال لیا کہ اس میں پانی بھر کر لمبا ہی میں بیٹھنے کے بجائے اس کی چوڑائی میں بیٹھا۔ اس اندازِ نشست سے مجھے تقریباً دہی چر حاصل ہو گئی جو اس مخصوص ٹب کے ہونے کی صورت میں حاصل ہوتی۔ بیٹھنے معمولی ٹب میں اس طرح بیٹھنے کو میرا مات سے لے کر نصف راتوں تک کا حصہ پانی کے اندر رہا اور باقی حصہ باہر رہا۔ یہ مخصوص مٹم کا غسل میں نے گرم پانی سے سونے وقت پندرہ سٹ تک لینا شروع کیا۔ اس قسم کے

ممكن نہیں ہے۔

میں نے جواب دیا کہ ایک ہفتہ اس علاج کا تھوڑا اور کروں اس کے بعد اگر فائدہ نہ ہوا تو پھر آپ کے مشورے کسی دوا کی پچکاری بھی لے لوں گا۔

دوسرے ہفتہ بھی میں نے غذا اور سٹرن بائوٹھ کا اسی طرح جاری رکھا اور پورے آٹھ روز کے بعد پھر فک کے ہاں پہنچا۔ اس مرتبہ میری طبیعت بہت اچھی تھی۔ بندہ دن میں اس سبب غذا کی وجہ سے میرا وزن دس کم ہو گیا تھا سو میرے لیے یہ بھی کچھ بُرا نہیں ہوا کہ ستر دن متروک ہی سے کچھ زیادہ تھا۔ ڈاکٹر نے سلاٹڈیہ خوردبینی معائنہ کیا۔ ڈاکٹر خوردبین میں دیکھ رہا تھا اور امید و بیم کی حالت میں ڈاکٹر کو دیکھ رہا تھا کہ دیکھنے اس لیا نکلتا ہے۔ ڈاکٹر نے ابھی طرح معائنہ کرنے کے بعد کہ مرتبہ نوجوان بیمار کا وجود بھی نہیں ہے۔ اس کا یہ کہا تھا کہ کے مارے میرا دل تلوں اچھلے نکلا ہیں علاج میں نے ہفتہ بھی نہیں چھوڑا۔ خوردبینی امتحان کے اس معنی تجویز حیرت تو تھا لیکن سراسر ہی تھے۔ میں نے مشابہت کے وجود میں لیا جو۔ ہندو پورے آٹھ روز پھر اسی پروگرام پر عمل کیا۔ تیسرے ہفتہ دودھ پر گزارا کرتے ہوئے کبھی روزہ ہو چکے۔ یہاں تک کہ دودھ کے تصور سے اب بھی پرامتدائی کیفیت طاری ہونے لگی تھی میں تیسرے ہفتہ کے اختتام پر فک کے ہاں گیا۔ اس سلاٹڈیہ کو اپنی خوردبین میں نصب کچھ دیر صحت خورد سے دیکھنے کو بعد مجھے بھی دیکھنے کے لیے مجھے بھی سوزا کی جراثیم کی شناخت تھی۔ چنانچہ میں نے یہ وہاں جراثیم ہوتے تو نظر آتے۔ میں ڈاکٹر سے کہا ایک سلاٹڈیہ کو دیکھا جائے تو مزید طمینان ہو جائے گا اس کا کہہ کہ قطعی غیر ضروری ہے۔ کچھ استراحت ہی نہیں ہونا۔ ہر لوں تو کیا لوں۔

میں نے اھار کیا کہ اچھا فائدہ مذی ہی کا مساج سلاٹڈیہ لیا جائے۔ اس کا نتیجہ اگر منفی ہو گا تو پھر پچا طمیان ہو جائے گا۔ ڈاکٹر نے اس کا سلاٹڈیہ کے لیے طرح امتحان کر لیا لیکن اس کا نتیجہ بھی سی ہی نکلا۔ اس یقین دلا ہوا کہ جہاں تک میری موجودہ حالت کا تعلق ہو مرض سوزاک سے بالکل نجات مل گئی ہو۔ اب وہم بالکل نہیں ہے۔

دبانی صفحہ ۹

عسل سے یہ فائدہ ہوتا ہے کہ جسم کی قوت مدافعت غیر معمولی طور پر بڑھ جاتی جو جس کی وجہ سے ملکی سی حرارت ہو جاتی ہے جو محض مقامی نوعیت کی ہوتی ہو۔ اس سے مریض کو کھانا سبب چاہیے۔ یہ نوصیل میں اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ غصہ معمولی قوت مدافعت بڑھ جانے کی وجہ سے جسم اندرونی حیات و تعدیل کے دور کرنے کی کوشش میں لگ گیا۔ یہ حرارت گویا جسم کی اسی اندرونی کوشش کا نتیجہ ہوتی ہو اور کچھ نہیں۔ اس عسل کے بعد میرے جسم کو اس قدر آرام ملتا تھا کہ میں ستر پر لیٹ کر بس صبح ہی کی خبر لاتا تھا۔

اس دوران میں میں نے نہ صرف یہ کہ شراب سگار نوشی سے تو بکری بھی بلکہ دوستوں کی مجالس اور دوسری نوعیت کی تمام محفلوں میں شریک ہو مابند کر دیا تھا۔ البتہ اب ساری توجہ میں نے ایسے کاروبار کی دیکھ بھال میں لگا دی۔ جن کو دفتر پر لیا تھا اور کام کی نوعیت ملکی اور محض کلیرنگل قسم فرائض پر مشتمل تھی۔ اس سے مجھے اس کے انجام دہی میں کچھ زیادہ محنت نہیں اٹھانی پڑتی تھی۔ میری یہ سب سے سستہ دوسری چھوٹی میری پروردہ کی بوتلوں کی نیکارائی تھی جو ہر میں میں جیسا بھی تھا اس میں کام چالی کرنا تھا۔ اس کام سے فائدہ ہو کر تمام کو سب مکان میں سب ابھی ہمدردی ہو کر کرنا تھا شروع میں تو میرا خوردی میرے سے اچھا تھا مگر گزری۔ لیکن آٹھ دن کے اندر ہی اندر ہمارے بچائے نصر بن گئی اور یہ باقی میں کی مسافت میں نہایت آسانی کے ساتھ طے کرنے لگا۔ اس خوردی کی ورزش کے ایک ڈیڑھ گھنٹہ بعد میں سلاٹڈیہ لینا تھا جس سے میری مادی تھکن اُتر جاتی تھی اور اس کے بعد میٹھے ہی سو جاتا تھا۔

اس پروگرام پر عمل کرتے ہوئے جب مجھے کامل ایک ہفتہ ہو گیا تو میں اپنے فیملی ڈاکٹر کے پاس کہانے اپنا پروگرام بتایا اور اس سے سلاٹڈیہ سوزا کی جراثیم دیکھنے سے کہا۔ اس نے سلاٹڈیہ پر۔ یہ لے کر اور سلاٹڈیہ تیار کر کے خوردبین سے دیکھا نوجراثیم ابھی موجود تھے۔ میں یہ رپورٹ سن کر اچھل بیوس نہیں ہوا۔ مجھے یقین تھا کہ میں صحیح راستہ پر چڑھ گیا ہوں۔ اس ہفتہ تو نہیں آئندہ ہفتہ میں ضرور بیماری پختہ پاؤں گا۔ ڈاکٹر نے بھی میری بہت نہیں توڑی اور اس طریقہ علاج کو جاری رکھنے کی بھی حمایت کی لیکن اتنا ضرور کہا کہ آپ اس علاج کے ساتھ کسی دوسری دوا کی پچکاری ضرور بھیجیے بغیر اس کے جراثیم کا ہلاک ہونا

احساسات کیا ہیں۔ بہ ضرور ہر کو انسان اپنی جوانی زمانے میں کسی استعداد کے لیے پہلے سے اسکیم تیار لیکن یہ بھی ضروری ہو کہ ان اسکیموں کو "چمک دار" جائے۔ غیر متوقع واقعات ان میں تبدیلی پیدا کر کے نئے نئے نقطہ ہائے نگاہ سامنے آسکتے ہیں۔ نئے مواقع بھی حاصل ہو سکتے ہیں۔

آپ اپنی زندگی کا مقصد اور مخصوص کام یا مشغولیت منتخب کرنے کے وقت بڑا ہی پابکار بن جائیں۔ نہ دوسروں کے اس بات کی اجازت دیجیے کہ وہ آپ پر قابض ہو جائیں اور اصرار کر دیں کہ اپنے پہلے فیصلے پر قائم رہیں۔ آپ کا فرض ہے۔ جوانی میں آپ کو خوش نوا امیدیں ملتی رہیں۔ مگر یہ خیال رکھیے کہ سب تبدیلی اور طبیعی میں بڑا فرق ہے۔ ہاں جب بڑھ چاہا آئے تو سوچیں چمک کے ساتھ تبدیلی کا موقع بھی غائب ہو جائے گا۔ دوسری طرف بس لوگ اپنے مستقبل کا تیار کر رہے ہیں۔ بڑی ناخوشی سے کام لیتے ہیں جس شخص کو گزشتہ زندگی کا کام رہا ہو وہ آئندہ زندگی کی طرف سے ڈرتا ہو۔ اس لیے کہ اس کے دل میں ناکامی کے کاخوف پیدا ہو جاتا ہو۔ اسی طرح کچھ لوگ جو ماضی کا کام یاد ہو۔ میں اسی خیال میں ایک لذت حاصل لگتے ہیں اور مستقبل سے بے پروا ہو جاتے ہیں یہ دوا رویت سخت مفقوت رساں ہیں اور حالات میں غلط۔ افکار پیدا کر سکتے ہیں مسئلہ ہی طرف نگاہ رکھنے اصلی قدر و قیمت اس امر میں نہیں ہو کہ ہم جس چیز کے کوتاہ ہیں اسے حاصل ہی کریں بلکہ اس حقیقت ہو کہ اس سے قوت حاصل پیدا ہوتی ہو، اور ہم اس دماغی قابلیت و صلاحیت بھی حاصل کرتے ہیں۔

(۵) کیا آپ نیوٹن اور ارادوں سے لے سکتے ہیں؟ ہم عام طور پر اس نظریے کو اپناتے ہیں کہ ابھی نیوٹن اور نیوک ارادوں ہی سے اچھے پھل ہیں اور جنت کا دروازہ کھلتا ہے۔ اگر اس نظریے پر عمل کیا جائے تو اس کے فائدے میں کوئی شبہ نہیں لیکن ہمیں یہ دیکھنا پڑے گا کہ آیا ہماری نیوٹن سچی ہیں؟ اپنے نفس کو دھوکا دے رہے ہیں۔ جب ہم دوسروں کو دینے لگتے ہیں اور اچھا ارادہ ظاہر کر کے ان کے ساتھ

قائم رہنے یا مستقل ہونے لگتا ہو، اور زندگی سے عدم موافقت کو ایک لہجہ میں بنا دیتا ہو، مثلاً مندرجہ ذیل دو حالتوں میں ظرافت ہو۔ ایک تو یہ کہ آپ کسی ڈرامائی میں شریک ہیں اور آپ کی کسی اتفاقی دماغی کیفیت کے باعث ہاتھ میں رنگا پیدا ہوتا ہو اور شور بہ میز پر گر جاتا ہو۔ دوسری وہ حالت ہے طبیعت کا مستقل تذبذب یا لغو کسی جرم کے کہہ خیال یا عدم تحفظ کے حساس سے پیدا ہوتا ہو۔ آپ کسی ملین آدمی کے کہہ دے پچھلے سے ہر ایک بات پر کھڑے ہو جائیں۔ وہ فوجی دیکھ کر کہ آپ کون ہیں۔ اسی طرح امام مجتہد کے کہہ دے پچھلے سے وہ اکیلے کرھا کر ہائے کو سنس کرے گا۔

(۳) کیا آپ زندگی کے اہم واقعات کا متعلق کرنے میں طغی و لذت حاصل کرتے ہیں؟ یہی بات ہی اصل مراد ہے کہ آپ دے کر آپ کی بہترین چیزوں کو بیدار کرنا۔ آپ ان باتوں میں ہیں جو متوجہ ہیں۔ بات کے اندر رہتے ہیں۔ دماغ آپ کو یاد دلائی کر

عشت۔ یہ لوگ کوئی بڑی دولت میں کرے۔

الذرا دماغی فغان کی پشت پر کسی خوف کا جس موجود رہتا ہو خوف ہی یہ اثر ہو کہ انسان یا تو اپنی شکل سے بن گیا ہو۔ یہ غیر ضروری عجز یا بدخواہی میں اسے مل کر رہنے کی کوشش کرے۔ یہ نتیجہ دونوں خراب ہی ہوتا ہو اور یہ ناکامی ہم آئندہ مستقبل سے کو مشکل تر اور اسے حل کو ناممکن بنا دیتی ہو۔

دنیا میں واقعات اس تیزی سے بدلتے رہتے ہیں کہ انسان کو ان سے اذیت ہو موافقت پیدا کرنے پر اپنی مسلسل کوشش میں مصروف رہنا پڑتا ہو۔ ایک جنگ کے بعد آپ کو سانس لینے کا موقع بھی نہیں ملتا کہ دوسری جنگ کا موقع پہنچتا ہو۔ جمود اور موت کی حالت اس وقت طاری ہوتی ہے جب انسان دعوت جنگ سے آنکھیں پڑا بیٹا ہو اور مقصد کے لیے اٹھ کھڑا نہیں ہوتا۔ لیکن مجھ ہی جیلنگ کو قبول کر لیا ہوتا ہو، تو خود اعتمادی اور ہمت خود بہ خود پیدا ہو جاتی ہو۔

(۴) کیا آپ زندگی میں کوئی منظم مقصد یا خاص نصب العین رکھتے ہیں؟ اس سوال کا جواب ایک معمولی "ہاں" یا "نہیں" سے دینے کی کوشش نہ کیجیے یہ کوئی معمولی سوال نہیں ہو۔ آپ یہ سمجھنے کی کوشش کیجیے کہ "ماضی" کے واقعات کی روشنی میں "مستقبل" کے متعلق آپ

ایک مخلصانہ نگاہ ڈالنے کے بعد اپنے احساسات و جائزہ میں گئے تو آپ کو اس سوال کا جواب مل جائے گا کہ آپ خود کو بہت بلند اور اچھا سمجھتے ہیں تو کیا یہ ممکن نہیں ہو کہ آپ کی نگاہ اچھی طرح آپ کے اوپر ہی نہیں کی بلکہ نہیں پہنچتی ہو، اور آپ ایک قسم کی خود فریبی میں مبتلا ہوں، مگر یہی طرف اگر اس جائزے میں آپ اپنی حالت پر سمجھ بھلا گئے ہیں اور خود کو بہت برا سمجھنے لگے ہیں تو کیا یہ ممکن نہیں ہو کہ آپ مبالغے سے کام لے رہے ہوں، اور اتنے غم سے نہ ہوں، یا اپنے عیوب کو اس مقصد سے دیکھتے ہوں کہ کسی حیوانی غلطی یا پھر پر خود کو سزا دیں، یا پھر اس لیے کہ دوسرے لوگ آپ کی حالت پر رحم کریں، یا آپ خود پست حالی میں پڑے رہتے اور ترقی کی کوشش نہ کرتے ہ ایک بہانہ پیش کریں۔

ان دونوں حانوں سے بچ کر اگر آپ اپنی لحد و پود کو صاف طور پر اور اپنی اچھائیوں کو پوری دیانت داری کو دیکھیں گے تو آپ اپنی زندگی سے بہترین فائدہ حاصل کرنے کے لیے ایک مناسب اور توازن پر وگرام مرتب کر سکیں گے۔ مزید برآں خود اپنا جائزہ لینے اور اپنی طرف دیکھنے رہنے میں بہت سا وقت صرف نہیں کرنا چاہیے۔ اس کا مقصد یہ اتنا ہی ہے کہ جس طرح ایک سیاح اپنے سفر سے پہلے نقشہ دیکھتا ہو اسی طرح آپ بھی اپنی زندگی کے لیے ایک اچھا پروگرام بناتے وقت اپنی اندرونی حالت پر ایک نگاہ ڈال لیں، اور ترقی کا راستہ اختیار کریں۔ یہ بھی ضرورت ہو کہ صحیح راستہ معلوم کرنے کے لیے آپ کو اپنے سفر زندگی میں کبھی کبھی نقشہ پر نگاہ ڈال لینا پڑے، لیکن ظاہر ہو کہ اگر آپ صرف نقشہ ہی دیکھتے رہیں گے اور کچھ نہ کریں گے، تو سفر کبھی شروع ہی نہیں ہوگا۔

یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ شخصیت کی جانچ کا مسئلہ ایسا نہیں ہو جس میں آپ کو علم النفس (سائکولوجی) کی پوری اور وسیع ترین واقفیت کی ضرورت ہو۔ اس میں آپ کو زیادہ تر معمولی عقل و ادراک سے کام لینا چاہیے۔ سائکولوجی صرف "اوزار" مہیا کر سکتی ہو۔ مگر ان کے کام یا ب استعمال کے لیے معمولی عقل انسانی کی ضرورت ہوتی ہو۔

۲

یہ انتباہ دینے کے بعد کہ آپ قاعدوں کو یاد رکھنے اور ان سے کام لینے میں غلامانہ ذہنیت اختیار نہ کریں بلکہ

سلوک کرتے ہیں تو اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ ہم خود اپنے اس فریب کا شکار ہو جاتے ہیں۔

اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ آپ کی جنمیں آپ کے لیے مفید عملی میدان پیدا کریں تو آپ کا فرض ہو کہ ان نیتوں کا صحیح جائزہ لیں ان کو اچھی طرح جانیں اور پرکھیں۔ ان کے خلوص و عدم خلوص کا پتہ لگائیں اور ان کی سچی تسخیر کریں آپ اس امر پر غور کیجیے کہ اپنی ذاتی ترقی کی جو ترقی آپ کرتے ہیں ان میں رواداری اور دوسروں کے لیے محبت کا کچھ حصہ ہی یا نہیں؟ کہیں ایسا تو نہیں ہو کہ خود غرضی نے آپ کو اندھا کر دیا ہو اور آپ بڑے اور کھٹاؤنے مقاصد پر پردہ ڈالنے کے لیے اچھی نیتیں اور نیک ارادے ظاہر کر رہے ہیں؟

نیتوں کا میدان ایسا ہو جس میں خود فریبی کو بچنا اکثر مشکل ہوتا ہو۔ یہ بھی دیکھا گیا ہو کہ بدترین ذہنیت کے پست خیالات اور خود غرض آدمی، بہترین مہینے ظاہر کرتے اور اپنے بلند اخلاق کا ڈھنڈو اور پیٹھ میں خاصی مہارت حاصل کر لیتے ہیں۔

(۶) کیا آپ دوسرے لوگوں کے ساتھ یا دوسروں کی موجودگی یا صحبت میں اطمینان و آسائش محسوس کرتے ہیں؟ یعنی کیا آپ دوسروں کو پسند کرتے ہیں اور دوسرے بھی آپ کو پسند کرتے ہیں؟ جب آپ دوسروں کی صحبت میں بیٹھتے ہیں تو کیا وہ آپ کی محبت میں خوش رہتے ہیں یا آپ کے افعال اور بات چیت سے لذت اندوز ہوتے ہیں؟ اگر آپ دوسروں کے ساتھ اچھی طرح بسر نہیں کر سکتے تو ان پر الزام نہ لگائے یا ان کو برا نہ کہیے بلکہ اپنی طرف دیکھیے۔ جو لوگ خود کو ساری دنیا کو ہم آہنگ نہیں پاتے وہ یہ سمجھتے ہیں کہ دنیا کے لوگ ہی خراب ہیں جو ان سے ہم آہنگی پیدا نہیں کر سکتے۔ بعض لوگ اس کوشش میں کہ دوسرے لوگ اپنی مستیوں کے لیے ہمارے وجود کو ضروری سمجھیں عجیب و غریب حرکتیں ہوساٹی میں کرتے رہتے ہیں۔ یہ خواہش تو اچھی ہو کہ دوسرے لوگ ہماری ضروریات محسوس کریں، لیکن اس مقصد کے لیے بہتر اور پسندیدہ طریقہ اختیار کرنے چاہیے۔

(۷) کیا آپ خود اپنی ذات پر ایک مخلصانہ نقوشی نگاہ ڈالنا پسند کرتے ہیں؟ اگر آپ خود پر

(۳) ناکامیوں سے فائدہ اٹھائیے۔ اگرچہ یہ صحیح ہو کہ کام یابی سے مزید کام یابی کی راہ کھلتی ہو، مگر اس حقیقت کو بھی نظر انداز نہیں کرنا چاہیے کہ کام یابیوں کی راہوں میں کبھی بھی ناکامیوں سے بھی واسطہ پڑتا ہو، اور اسی سے ہیں اُن عناصر کا جہاں معلوم ہوتا ہو کہ کام یابی یا ناکامی کے خالق ہوتے ہیں۔ مثلاً ایک شخص نے کچھ کبوتر خرید لیا۔ اس سے اس کو اچھا منافع حاصل ہوا، پھر اس نے جو توں کی دوکان پر سرسرایہ لگایا۔ اس سے بھی کچھ دولت حاصل ہوئی۔ پھر اس نے کمپنیوں کے حصے خریدے اور

غیر معمولی دل چسپی کا شکار ہو گیا ہو۔

لیکن اب اس سے زیادہ بڑھیں جانوروں سے کھانے کا امتحان لیں۔ اسی پوزیشن میں یعنی سب جنگلے کے باہر کھائے اور جنگل کے اندر گوشت کا ٹکڑا ہو کا تو اس تک براہ راست پہنچنے کی چند کوششوں کے بعد وہ یقین کر لے گا کہ حملہ کار یہ طریقہ صحیح نہیں ہو۔ اس لیے جھٹ وہ جنگلے کے چاروں طرف گھوم کر کوئی راستہ نکال لے گا یا اوپر سے چھلانگ لگانے کی کوشش کرے گا۔ ظاہر ہو کہ بعض لوگ مرنے کے بجائے کی

طرح بیوقوف اور بعض لوگ گتے کی طرح دانا ہوتے ہیں، اور مقصد سے زیادہ اصولی مقصد کے ذرائع پیدا کرنے میں مشغول رہتے ہیں۔ اگر ان لوگ ایک مقصد تک پہنچنے کا راستہ مل جاتا ہو تو آئندہ بھی وہ ذہانت سے کام لیتے ہیں اور دوسرے مقاصد بھی یہ آسانی حاصل کر لیتے ہیں۔ لیکن اگر کوئی شخص اتفاقیہ طور پر اندھا دھند اپنی منزل مقصود تک پہنچ جاتا ہو اور راستے کے نشیب و فراز سے واقف نہیں ہوتا تو دوسری مرتبہ وہ گمراہ ہو جاتا ہو۔

بقیہ مضمون صفحہ ۴

ڈاکٹر نے مجھ سے کہا کہ میں تو غذائی پروگرام بھی چھپا تھا لیکن سوزاک کے علاج میں اس سے جس نے آپ کی بیماری کو دفع کیا وہ سسٹریکٹور ہے۔ معلوم ہو کہ گرم پانی کا یہ غسل جس کے عمل سے مسسوی طور پر برات ہو جاتی ہے، سوزاک برائیم کے لیے سخت مہلک ہے۔
ڈاکٹر نوک مائیں نہ مائیں میرا تو اب اس پر ایمان ہے

کہ اکثر بیماریاں محض تدریجی علاج سے ٹھیک ہو سکتی ہیں۔ میں دواؤں کے استعمال کا محالہ نہیں ہوں۔ لیکن ان کے اندھا دھند استعمال کو بھی صحیح سمجھتا ہوں۔ میرے خیال میں جو خاص خصوصیات دوائی نسخوں سے بھی ٹھیک نہ ہو اس کے علاج میں دوا کا استعمال ترک کر کے قدرتی علاج کو ضرور آزمانا چاہیے۔

دفتر دارالتالیفات کی دو جدید مطبوعات

رسالہ آشک - حکیم خواجہ رضوان احمد پرنسپل طب کالج دہلی نے آشک جیسے موذی و عالمگیر مرض کے متعلق اردو میں بالقصور کتاب شائع کی ہے۔ جس میں اس قدر معلومات جمع کر دی ہیں کہ کسی ایک زبان کی کتاب میں اس مرض کے متعلق ایک جگہ ملنی ناممکن ہیں۔ رسالہ مذکور میں مرض آشک کے اسباب و علامات تشخیص، علامات فارتہ اور علاج طب یونانی و ڈاکٹری کے اعتبار سے اسیسے پیارے میں تحریر کیا ہے کہ معمولی قابلیت کا انسان اس کتاب کی موجودگی میں مہبت آسانی کے ساتھ علاج معالجہ کر سکتا اور اس کی پیدائش سے محفوظ رکھتا ہو۔ کتابت و طباحت نہایت عمدہ۔ قیمت مجلد مع کردپوش دو روپے آٹھ آنے۔

ترجمہ میزان الطب - مصور علامہ حکیم محمد کبر رزائی کی ابتدائی طبی کتاب کا ترجمہ خواجہ صاحب نے نہایت آسان اور سلیس اردو میں کیا ہے۔ یہ کتاب ہر جگہ میں رہتی چاہیے۔ اس کے اندر ہر ایک مرض کی تشہیر مع اسباب و علامات اور علاج نہایت خوبی سے درج کیے گئے ہیں خواجہ صاحب نے اس کی افادہ صورت کو محسوس کرتے ہوئے اردو میں متعلق کیا اور ساتھ ہی مختلف امراض کے نوٹ بھی شامل کیے ہیں جس سے مطالب کے سمجھنے میں آسانی و سہولت ہو۔
قیمت مع مجلد گردپوش تین روپے آٹھ آنے

ملنے کا پتہ:- دفتر دارالتالیفات، جمل روڈ، قریب باغ دہلی۔

ہندستان کو معالجہ دماغ کے تربیت یافتہ ماہرین کی ضرورت

ادارہ

و علاج سے قطعاً ناواقف و بے خبر ہو۔ ہندستان کے معالجین کی حالت اس سلسلے میں اور بھی زیادہ افسوس ناک ہے۔

کسی دماغی مرض کے حملہ کا فوری اثر مریض کے گرد و پیش لے لوگوں پر یہ ہوتا ہے کہ وہ گھبرا اٹھتے ہیں، پریشان و سرسیمہ ہو جاتے ہیں اور مایوسی ان کے دل میں گھر کر لیتی ہے۔ یہی وہ واقعہ ہے جس سے صہل افسوس ناک سانحہ شروع ہوتا ہے۔ رشتہ داروں اور دوستوں کو یہ محسوس ہوتا ہے کہ جو کچھ ظہور میں آیا ہے وہ ان کے تجربہ و مشاہدہ سے باہر کوئی چیز ہے۔ وہ تب لرزہ کو سمجھ سکتے ہیں مگر فائدہ سچا، یا سلطان باذن و صل بھی ان کی فہم و ادراک کے دائرے میں ہو سکتے ہیں، اور وہ ان امراض کے علاج کا خاطر خواہ انتظام کر سکتے ہیں، لیکن دماغی مشین کو مگرڑ سے ہوئے دیکھ کر مریض کے رشتہ داروں کے دماغ بھی اپنا توازن کھو دیتے ہیں۔ وہ مریض کی مجنونانہ حالتوں کو دیکھ کر حیرت زدہ اور بھونچکا سے رہ جاتے ہیں۔ اسی کے ساتھ وہ امید جیسی نعمت کو بھی چھوڑ بیٹھتے ہیں۔

بعض لوگ معالجوں تک جاتے ہیں، لیکن عام معالجاتی حلقوں میں امراض دماغی کے متعلق جو علم ہو وہ عوام کے علم سے زیادہ نہیں ہے۔ عام طور پر معالجین خود بھی مایوس ہو جاتے ہیں اور اگر علاج کے لیے ان پر زور ڈالا جاتا ہے تو وہ کچھ خواب آور دوائیں دے کر اپنا دامن بچا لیتے ہیں اور الگ ہو جاتے ہیں۔ اس معاملے کا سب سے افسوس ناک پہلو یہ ہے کہ وہ مریضوں کی کوئی رہنمائی بھی نہیں کر سکتے جیسے وہ یہ معلومات بھی نہیں پہنچا سکتے کہ مریض کو باقاعدہ دماغی علاج کے لیے کس ماہر یا ماہرین کے پاس لے جایا جائے۔ زیادہ سے زیادہ وہ کسی دماغی ہسپتال یا ”پائل خانہ“ کا پتہ بتا کر خاموش ہو جائیں گے اگر میری یہ رائے زیادہ محنت و شدید معلوم ہوتی ہو تو اس کا بڑھنے والا کسی معالج کے پاس جائے اور سوال

شیکسپیر کے مشہور ڈراما ”میک بے“ میں غم زدہ میک بے آہ وزاری کے ساتھ ڈاکٹر سے یہ سوال کرتا ہے:-
”کیا تم کسی مریض دماغ کا علاج نہیں کر سکتے؟“
”یہ حافظہ سے کسی گہرے غم یا مستحکم صدمہ کا استیصال نہیں کر سکتے؟“

”یہ دماغ سے رنج و الم کے نقوس کو ہمیں مٹا سکتے؟“

”ہاں یہ نہیں کر سکتے کہ کسی میٹھے اور سکون آفرین اور تسکین زا تریاق سے“

”اس خوف ناک چیز کو باہر نکال دو جو دل پر ایک بار گراں بن کر رہ گیا ہے؟“

اس کا جواب ڈاکٹر ان الفاظ میں دیتا ہے:-
”اگر ایسا مرض لاحق ہو گیا ہے تو مریض کو خود اپنا علاج کرنا چاہیے۔“

اب تک بہت سے لوگوں نے اس مکالمے کی پوری اہمیت کو نہیں سمجھا تھا، لیکن اب طبی حلقوں میں امراض دماغی کے ماہرانہ علاج کی ضرورت کا احساس پیدا ہو گیا ہے۔ پھر بھی جدید ڈاکٹر اگرچہ اس ”ڈرامائی ڈاکٹر“ کی طرح ہتھیار نہیں ڈالے گا، تاہم خود بھی اس سے زیادہ کچھ نہیں کر سکے گا کہ خواب آور سفوف کی دوپڑیاں دے کر یہ ہدایت کر دے کہ سونے کے وقت پہلے انھیں کھالینا اور صبح اٹھ کر کوئی دست آور دوا اچھی مقدار میں پی لینا۔ سردست عام ڈاکٹروں کے حلقے میں جو کچھ کسی دماغی مرض کے علاج کے سلسلے میں کیا جاسکتا ہے اس کا خلا صد بس ہی ہے۔ یورپ کے بعض ماہر ڈاکٹروں نے اس خاص موضوع کی طرف توجہ کی ہے۔ مگر ان کے معالجاتی طریقے ایسے نہیں ہیں جو بہت سے مریضوں کو فائدہ پہنچا سکیں۔ مزید برآں بعض اہم مسائل اب تک تحقیقات کی منزلوں میں ہیں۔ اور چند ماہرین کے سوا پوری ڈاکٹر سی دنیا دماغی امراض اور ان کی تشخیص

کر کے تجربہ چاہل کر سکتا ہو۔

کسی دماغی مریض کے رشتہ داروں کے لیے ہندوستان میں صرف دورا سے باقی رہ جاتے ہیں یا تو وہ لوگ بھی دماغی مریض کے ساتھ ایک ہی مکان میں زندگی بسر کریں اور طرح طرح کی پریشانی جھیل کر خود اپنے آرام سے دست بردار ہو جائیں، یا یاپوسی کے عالم میں مجبور ہو کر مریض کو کسی ”دماغی ہسپتال“ میں بھیج دیں جو اکثر حالتوں ”پاگل خانوں“ سے زیادہ کوی حیثیت نہیں رکھتے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جو مریض دماغی مرض کی ابتدائی حالت میں باقاعدہ اور سائنسی تک طریقہ علاج کے ذریعہ اچھا ہو سکتا تھا، اس کے صحت یاب ہونے کا کوئی امکان باقی نہیں رہتا اور مقتول پاگلوں کی جماعت میں رہنے کے باعث خود بھی مستقل پاگل اور ناقابل علاج ہو جاتا ہے۔

ہندوستان میں تقریباً ہر دماغی مریض کا پورا منوس ناک افسانہ یہی ہے۔ دوسری طرف یہ حقیقت بھی ہمارے سامنے ہے کہ دماغی امراض اب ویسے ناقابل علاج نہیں ہیں جیسے کہ وہ پہلے سمجھے جاتے تھے۔ نو پ اور امریکا میں گزشتہ ۲۵ سال کے اندر ایک انقلاب آگیا ہے لیکن ہندوستانی معالین نے اب تک معالجہ دماغی کی طرف کوئی قدم نہیں اٹھایا ہے اور یہ اس مسئلہ پر کوئی خاص توجہ دی ہے۔ مغربی دنیا میں ان دنوں دماغی امراض کے علاج کے لیے بہت سے طریقے رائج ہیں مثلاً آبی علاج، دوائی علاج، علاج ذریعہ مشاغل، علاج ذریعہ تنویم، نفسیاتی تجربہ، نفسیاتی توجہ نفسیاتی معالجہ، برقی علاج وغیرہ۔ ان ذرائع سے ہزاروں دماغی مریضوں کو فائدہ پہنچا گیا اور پہنچا جا رہا ہے۔

یہ ایک حیرت انگیز چیز ہے کہ ہندوستان کے طبی حلقوں کو اب تک اس کے متعلق معلومات حاصل نہیں ہیں تحقیقات کرنے پر مجھے معلوم ہوا ہے کہ دماغی ہسپتالوں (پاگل خانوں) کے علاوہ ہندوستان جیسے بڑے ملک میں صرف تین ”کلینک“ موجود ہیں جو امراض دماغی کا علاج کرتے ہیں۔ ایک کلکتہ میں دوسرا ممبئی میں اور تیسرا رست میسور میں۔ ممکن ہے کہ کہیں کوئی اور کلینک بھی ہو مگر مجھ کو معلوم نہیں ہے۔

مزید تحقیقات سے ایک دوسری دل چسپ بات بھی مجھے معلوم ہوئی ہے۔ وہ یہ ہے کہ معمولی آدمیوں

کی طرح ہندوستان کے معالجین کو ایک قسم کے دماغی مرض اور دوسری قسم کے دماغی مرض کا کوئی فرق معلوم نہیں ہے۔ وہ مریضوں پر صرف ”دماغی“ مرض کا بیل لگا دیتے ہیں، دیکھتے ان کے خیال میں جو کچھ خاص ”جسمانی“ امراض کے دائرے سے باہر ہے وہ ایک ہی ضمن میں آتا ہے صرف ایک ماہر دماغ اور امراض دماغی کا خاص معالج ہی یہ بتا سکتا ہے کہ ان بیماریوں کی بہت سی مختلف قسمیں ہیں مثلاً نفسی مرض خلل اعصاب، ہسٹیریا، ذہنی خرابیوں کی چند قسمیں وغیرہ۔ ایک دوسرا بڑا زمرہ ان بیماریوں کا ہے جن کی علامتیں جسمانی ہوتی ہیں اور اس سبب دماغی ہوتے ہیں۔ مثلاً اختلاج قلب، سانس کا بڑکنا، دوسرے معدے اور آنتوں کی خرابیاں، جنسی نقائص، غفلت، سہو، اور شوقِ جرم۔ بدولی، افسردگی، ضعف عقل، گندہ ذہنی صوتی بیماریاں، مرگی، جنیٹ، البیوریا دماغی کمزوری، غلبہ اوہام اور متعدد قسم کی گمراہی، مضابطہ شکیں اور خطا کاری۔

اس فہرست سے معلوم ہوتا ہے کہ ان امراض کی تفتیش شدہ دنیا کس قدر وسیع ہے۔ اس سلسلے میں یہ بھی سمجھ لینا چاہیے کہ دماغی معالجہ کوئی جادو نہیں ہے، شفا یابی کا راستہ بھی آسان ہے۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ حالات مرض کو مستقل اور مسلسل مطابقت و مشاہدہ میں رکھا جائے اور علاج کو ہر مریض کی مخصوص حالت کے موافق بنایا جائے۔ یہ افسوس ناک امر ہے کہ اس ملک میں دماغی امراض والے بیماروں کے علاج کے ذرائع موجود نہیں ہیں۔ اس لیے ہزاروں مفید زندگیاں ضائع ہو جاتی ہیں۔ اس کا حل صرف اس طرح ہو سکتا ہے کہ دوسرے ممالک کے ہسپتالوں کی طرح ہندوستان کے ہر جزئی ہسپتال میں معالجم دماغی کا بھی ایک کلینک قائم کیا جائے۔ یہ طریقہ ہندوستان کے فوجی ہسپتالوں میں بہت کامیاب ثابت ہو چکا ہے اس کام کی ابتدا دو صورتوں سے کی جاسکتی ہے۔ ایک یہ کہ معالجہ دماغی کے کلینک قائم کیے جائیں دوسرا یہ کہ اطباء کو معالجہ دماغی کی بھی خاص تعلیم دی جائے۔ حکومت ہند سب سے پہلے یہ کر سکتی ہے کہ دہلی کے اور دوسرے بڑے شہروں کے سول ہسپتالوں میں معالجہ دماغی کا کلینک قائم کرے، اور ہر کلینک میں باہر کے مریضوں کے علاج کے علاوہ کچھ مریضوں کو داخل کرنے (باقی صفحہ پر دیکھیے)

کیا نباتاتی غذا کافی پروٹین مہیا کر سکتی ہے؟

(انٹرنیشنل ایسوسی ایشن آف ڈیٹا سائنس - ایم۔ ٹی)

نوٹون - کے پروٹینوں کی اوسط مقدار کو برقرار رکھتا ہے؟
۱۔ "ہیوگلوٹین" اور خون کے سرخ خدایا پر اس

نباتاتی غذا کا کیا اثر ہوتا ہے؟

۲۔ کیا نباتاتی ہی غذا خون کے دھاروں میں مٹی

باڈیہ "یعنی سمیت ربا عن صر کو قائم رکھنے کے لیے کافی ہوتی ہے؟

۳۔ جہاں تک انسان کی عام تن دستی و توانائی کا

نقل ہو، کیا اس میں کوئی نمایاں پھینکی نتائج ظاہر ہونے میں

مندی ہے؟ روزانہ کے کاموں کی قابلیت یا جسمانی وزن میں کمی

میشی، یا کوئی تغذیاتی، وٹامن اس غذا کی کیسائٹ

نمودار ہوتا ہے؟

۴۔ کیا اس سے کافی مقدار میں "کیلوریز" یعنی

حرارت حاصل کیے جاتے ہیں، اور کیا اس غذا سے سکم

سیری ہوتی ہے؟

۵۔ کیا اس نباتاتی پروٹینی غذا میں پروٹینوں

کے اتنے "گرام" موجود ہونے ہیں جو انرجی کی سطح کو برقرار

رکھ سکیں؟

ان بی اقدار کے پیش نظر ہم نے چار مردوں کو اور

تین عورتوں کو منتخب کیا اس دوران میں جب کہ ان کو نباتاتی

غذا میں ہی جاری تھیں۔ یہ معتدل اور تن درست تھا خاص اپنے

معمولی کاموں اور پیشوں میں بھی لگے رہے۔ ان میں سے ایک

شخص کھوک تھا، دوسرا لی ٹھا، تیسرا ایک لیوٹری میں فنی

کام کرتا تھا، اور چوتھا مصو تھا۔ عورتوں میں بھی ایک عورت

لیوٹری میں کام کرتی تھی، دوسری ایک باڈیچنگ تھی، اور

تیسری غذائیات کی طاہر تھی

مردوں پر چار ہفتوں تک اور عورتوں پر چھ ہفتوں

تک ہمارے تجربات جاری رہے۔ ان لوگوں کو پوری سختی و

پابندی کے ساتھ صرف "شرے شور ہے، اور نباتاتی اسٹو"

اور سو باہین اور آنے کی پیروں پر رکھا گیا اور ان کو کبھی کوئی

میٹھا شربت یا الکحل والا کوئی مشروب (شراب) پینے کی

اجازت نہیں دی گئی۔ اس غذا میں سو یاہین اس لیے شامل

سمے معتن ورین۔ است انسانوں پر تجربے

یہ ہیں ان سے۔ نباتات ہو گیا۔ اور اگر گوشت نہ کھانے

اے لوگ صرف نباتاتی پروٹینی غذا استعمال کر رہے ہیں

مشرک شوربا، چند سبزیوں کا ملا ٹیلا، اسٹو اور سو یاہین سے

بنی ہوئی پیڑیں اور لے جیسے آٹے کی روٹی وغیرہ شامل ہوتی

ان کو کافی مقدار میں پروٹین شامل ہو جائے گی۔

دوسری جنگ عظیم کی، ہڈیوں پر بات ظاہر ہوئی

وشت کی اتنی کافی مقدار میں سو یاہین نہیں، حتیٰ جو فوجوں

کو، اور شہرہوں کو، و جنگی قیدیوں کو بھی اجزا اور سی مقدار

میں مہیا کر کے تن درست و توانا رکھ سکے۔ ہم یہ نہیں جانتے

تھے کہ پہلی جنگ عظیم کے بعد جو باہی ہماریاں ساری دیا

میں پھیلی تھیں وہ بعد پھیل جائیں، اور ہم نے حقیقت سے

معلوم کر لیا تھا کہ روٹنی اور شکری غذاؤں کی بہت پروٹینی

یعنی بھی غذاؤں کی وہ مخصوص کمی جو بیماریوں کو حلال انسانی

قوت مدافعت کو کم کرتی ہے۔

اس جنگی ضرورت کے پیش نظر ہم نے جانوروں پر

پروٹینوں کی غذا کے تجربات شروع کیے اور جو چیزیں جانوروں

کے لیے سب سے زیادہ مفید ثابت ہوئیں، ان کو پھر آدمیوں

آزمایا گیا۔ ہمارے یہ تجربات دوسرے تجربات سے ان معیوں

میں مختلف تھے کہ ہم نے اپنے کام کے لیے مہینوں کو نہیں

بلکہ معتدل اور تن درست انسانوں کا اپنا مرکز توجہ و تحقیقات

بنایا تھا۔ ہم یہ دیکھنا چاہتے تھے کہ صرف نباتاتی پروٹینی غذاؤں

سے تن درست لوگ بیماریوں کی مدافعت کر سکتے ہیں یا نہیں،

اور ان میں کافی پروٹین، "ہیوگلوٹین" خون کے خلیوں کا رنگین

مادہ (اور انٹی باڈیج) سمیت رہا اجزائے خون پیدا ہونے

میں یا نہیں۔

ہمارے سامنے چھ سوال تھے جن کے جواب ہم اپنے

تجربات سے حاصل کرنا چاہتے تھے۔

(۱) کیا نباتاتی غذاؤں میں کافی پروٹین یعنی عمومی اجزا

ہوتے ہیں اور کیا ان میں وہ امینو ایسڈ بھی موجود ہوتا ہے

یا کسی خون وغیرہ کے وہ امراض وغیرہ کے وہ امراض لاحق نہیں ہونے جو نقصانغزیہ سے پیدا ہوتے ہیں۔

ان نتائج سے ہم اس نتیجے پر پہنچے کہ ہمارے مگراب کی حدود میں مندرجہ ذیل تحقیقیں مسلم و مستند بھی جاسکتی ہیں:-
(۱) نباتاتی پروٹینی غذا سیرم کے پروٹین اور سفین اور گلوبین کی مقدار قائم رکھنے اور خون کے ہیپوگلوبین کو برقرار رکھنے کے لیے کافی ہیں۔

(۲) خون کے "ایٹی باڈی" کی سطح میں بھی کوئی فرق نہیں آتا۔ اور نباتاتی پروٹینی غذاؤں میں بھی اس سطح کو قائم رکھنے کے لیے کافی پروٹین موجود ہوتی ہے۔

(۳) تجربات کے دوران میں کسی خون کی کوئی شہادت برعکسہ آدمیوں میں نہیں پائی گئی۔

(۴) وزن میں کمی بھی محض برائے نام تھی اور لوگوں کی ریشہ۔

صحت۔ یا روزانہ کاموں میں قطعاً کوئی فرق پیدا نہیں ہوا تھا۔

(۵) ایسی کوئی "کنٹری" یا "تحت کنٹری" یا "کیما ٹی بیڈ" کے آثار نہیں پائے گئے جن سے یہ ثابت ہو سکے کہ تغذیہ میں کمی یا نقص پیدا ہوا ہے۔

(رسالہ ہیلتھ سے ماخوذ)

کی جتنی کہ اس میں پروٹینی اجزاء بہت زیادہ ہوتے ہیں۔
ان بات میں جب کہ ان سٹ افراد کو نباتاتی پروٹینی غذا دی جا رہی تھی، دوسرے اشخاص کی ایک جماعت کو جو "کنٹرول" کی حیثیت رکھتے تھے ان کی عادت کو مطابق غذاؤں کو جاری رکھنے کی اجازت دی گئی۔ ان دونوں جماعتوں کے افراد کے خون کی جانچ ہفتے میں دوبار کی جاتی تھی، اور دونوں جماعتوں کے پروٹینی اجزاء اور "ہیپوگلوبین" اور "ایٹی باڈی" کی مختلف مقداروں کا مقابلہ کیا جاتا تھا۔ اس سلسلے میں کھانا، خوراک کے "دافع سمیت اجزاء" کی جانچ بھی کی گئی تاکہ یہ معلوم کر سکیں کہ پروٹینی سطحوں سے ان کا کیا تعلق ہے۔ یہ حقیقت معلوم کی جا چکی ہے کہ جب خون کی پروٹینی سطح بلند ہوتی ہے تو متعدی امراض کی مدافعت کے لیے ایٹی باڈی کی مقدار کی سطح بھی بلند ہوتی ہے۔ ہم نے ان تجربات سے معلوم کیا کہ دونوں جماعتوں میں اس اعتبار سے کوئی فرق نہیں ہے بلکہ چند افراد میں جو نباتاتی پروٹینی غذا نہیں کھاتے تھے مگر غذا کھانے والوں کی برابرت مدافعت کسی قدر زیادہ تھی۔

تمام اشخاص کے کلینکی مطالعہ و مشاہدہ سے بھی تعدی کی کوئی شہادت دستیاب نہیں ہوئی، مثلاً کسی کو سٹروک

بقیہ مضمون صلا

لے بیٹے۔ مناسب تعداد میں "مینک" بھی موجود ہوں، اور اس کا اسٹاف ماہرین معالجہ دماغی پر مشتمل ہو۔ سوچی سمجھی اس کی تسلیم میں یہ کہہ سکتی ہیں کہ تمام طبیب کا بچوں اور میڈیٹل کالجوں میں دماغی امراض کا ایک شعبہ قائم کریں۔ اور ہر کالج میں ایک ماہر پروفیسر اور ایک لکچرار کو طلبہ کی تعلیم کے لیے تعین کریں۔ یہ ایک دل چسپ بات ہے کہ سرنوے لکشی پنڈت نے اپنی پہلی وزارت کے زمانے میں لکھنؤ کے ہائیڈریک کالج کے لیے ایسی ہی ایک پوزیشن بنائی تھی۔

اسی کے ساتھ ساتھ دہلی جیسے مرکزی مقام پر معالجہ امراض دماغی کا ایک خاص بڑا کالج قائم کیا جانا چاہیے باطنیہ کالج دہلی میں اس مقصد کے لیے ایک شعبہ فوراً کھول دینا چاہیے تاکہ اس میں مستقبل کے امروں کو بہت اچھی اور عمل تعلیم دی جاسکے اور بھارت میں ان کی خدمات سے عام ہسپتال دماغی ہسپتال سبل خانے اور یوں کے کلینک وغیرہ پورا پورا فائدہ اٹھائیں۔

انبارہ پریس کے ذریعہ یہ آپ کے دماغ میں پچاس ہزار موم تھی کی طاقت کا نقشہ لکھا۔

اپنی آمدنی بڑھائیے

ہر مہینے اور تجارت میں موجودہ حالت سے ترقی کرنے کے لیے کئی طریقے بتائے۔ آج کل رینجہ میں بری کتاؤں کے مضمون کو پسند کیے گا۔ اس سلسلے میں ایک کفنگور پیر ترقی کی دوسری سیر میں رورہتی شات مورہ میں۔ ہرے مضامین کی شمس العلماء رذات خواجہ جن نظامی صاحب، ڈاکٹر عبدالحی صاحب سکریٹری انجمن ترقی اردو اور بے شمار خواتین اور اصحاب نے پرجوش تقریریں فرمائی۔ دو سالانہ قیمت دس روپے۔ ایک روپیہ بدیعہ منی آرڈر۔ موصول ہوتے۔ یا نمونے کے پرچے اس شرط پر بھیج دوں گا۔ اگر ناپسند ہو تو پھر بھیج دیتے۔ ہی اطلاع دیجیے۔ ورنہ پانچواں پرچہ سالانہ قیمت دس روپے فوری۔ پنی کردوں گا۔ صفت ہرگز نہیں بھیج سکتا۔ ابھی منگا لیے۔ پتہ ۱۰۔ ایس۔ اے خالق، ایڈیٹر اخبار رسپرم، چاندی بازار دہلی

محفوظ ہو اور عصبی خلیات کے ایک گچھے کے ذریعے دماغ سے وابستہ ہو اس پھوسٹ سے عندہ کے متعلق اب تک کی معلومات کا خلاصہ یہ ہے کہ اس میں سے سات آٹھ قسم کے مختلف کیمیائی مادے نکلتے ہیں جن سے انسان کے جسم پر بھی مختلف قسم کو اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اسے شاہ غدد کے معزز رقبہ کو پکارا جاتا ہے، اس وجہ سے کہ اس کے کیمیائی مادوں کی تراسن نہ ہو تو جسم کے دوسرے غدد کی موجودگی ہی سرے سے بے کار ہو جاتی ہے۔

اس غدے کے سات آٹھ مختلف قسم کے کیمیائی مادوں میں سے ایک کا کام یہ ہے کہ وہ ہڈیوں کی بڑھوتری و بایلدگی کو قابو میں رکھے۔ اگر کہیں اس کیمیائی مادے کی تراسن بایلدگی کو قابو میں نہ رکھے تو انسان دیوپیکر ہو جاتا اور اگر کم ہونے لگے تو وہ ہوتا ہو کر رہ جاتا ہے۔ پڑانے زمانے میں بادشاہوں کے درباروں میں اکثر ہونے مسخرے رہتے تھے تو ان ہونوں کا مختصر رہ جانا اور پورے جسم کے ڈھانچے سے محروم رہ جانا اسی شاہ غدد میں کہیں خرابی آنے کا نتیجہ تھا۔ مگر وہ رے انسان تیرے کیا کہنے! تو اپنے عیب کو بھی دنیا میں نمینا کر پیش کر دیتا ہے اور اسی کے ذریعے اپنی معاش بھی پیدا کر لیتا ہے۔

کیمبرائن ڈی میڈیسی نے ہونوں میں ٹری دل پی لینی شروع کی تھی اور بہت سے ہونوں کو اس نے اپنے ہاں جمع بھی کر لیا تھا۔ وہ چاہتی تھی کہ باقاعدہ ہونوں کی نسل چلا لیکن اس کی کوششیں بار آور نہ ہوئیں اس لیے کہ اس ٹاسکا ہونا اکثر ناچھ نکلتا ہے۔ بعض صورتوں میں اسے کام یا بی بھی ہوئی تو وہ بچے ہونے نہیں بنے بلکہ ان کے جسموں کا صحیح نمو و نشوونما ہوا اور ان میں سے کسی نے بھی بچھونا قد نہیں پایا بہن لوگوں کے لیے ممکن ہے یہ بات تعجب نیز ہو کہ ہونوں کے ہاں ہونے کیوں نہیں پیدا ہوتے لیکن وہ لوگ جو قانون توارث کو سمجھتے ہیں ان کے لیے اس میں کوئی عمتہ نہیں ہے۔

یہ واضح رہے کہ انسان اس شاہ غدد یعنی غده نخاع کے افرازات کی زیادتی سے دیوپیکر اور کمی سے ہونا اس وقت ہوتا ہے جب یہ صورت ایک شخص کے بڑھوتری کے زمانے میں واقع ہو۔ یعنی اس وقت جب کہ اس کا بچپن ہی ہو وہ بالغ نہ ہو چکا ہو۔ سن بلوغ کو پہنچنے پر جس کے بعد انسان اپنے پورے قد کو پہنچ جاتا ہے، اگر اس غده کے افرازات میں زیادتی

ہو جائے تو انسان دیوپیکر نہیں بنتا اس وقت اس میں مری نوعیت کی تبدیلیاں ہونے لگتی ہیں۔ اس کی ہڈیاں موٹی اور سخت ہونے لگتی ہیں۔ اسی قسم کی صورت اس وقت بھی پیدا ہوتی ہے جو جب غده نخاع میں رسولی ہو جائے۔

یہ مختلف قسم کے کیمیائی افرازات جو غده نخاع سے دوسرے غدد میں پیدا ہوتے ہیں اور جو براہ راست خون میں شامل ہوتے ہیں، ہارمونز کہلاتے ہیں۔ یہ دراصل ہونائی لفظ ہارمون سے نکلا ہے جس کے معنی پیغام میر کے ہیں۔ یہ کو بچہ انسانی کے کیمیائی پیغام میر ہوتے ہیں۔ آئندہ ہم ان غدد کے افرازات کے لیے لفظ ہارمونز ہی استعمال کریں گے ہارمونز کا ترجمہ اگر ہم غلطی سے اردو میں کرنا چاہیں تو اس کے لیے بہترین اصطلاح جیون رس یا جوہریات ہو۔ اس لیے کہ ان ہی غدد کے افرازات پر انسان کی بڑھوتری اور زندگی کا دار و مدار ان کے توازن و تناسب میں فرق آجائے یا ان کی پیداوار بند ہو جائے تو پہلی صورت میں تو انسان انسان نہیں رہے گا بلکہ کچھ اور ہی بن جائے گا نہ اس کو داعی توازن صبح رشتہ کا نہ جسمانی تناسب اور دوسری صورت میں اس کی زندگی ہی محال ہے۔

اس کے علاوہ ایک دوسرا ہارمون ہے جو ہنسی غدد کو کنٹرول کرتا ہے۔ ان غدد میں سے ایک غده کے متعلق تصویر کیا جاتا ہے کہ وہ چربی کو جسم میں جمع رکھنے کے کام میں بھی حصہ بناتا ہے۔ ایک اور ہارمون ہے جس کے سپرد یہ کام ہے کہ وہ خون کے دباؤ کو تنظیم رکھے، اس سے گھٹنے دے نہ بڑھنے دے۔ ایک ہارمون کا کام فقط یہی ہے کہ وہ وضع حمل میں مدد کرے۔ چنانچہ جن عورتوں میں اس ہارمون کی کمی ہو جاتی ہے ان کے ہاں بچہ ہونے میں شدید دشواریاں پیش آتی ہیں۔ اکثر صورتوں میں اپریشن کے ذریعے سے بچہ پیدا ہوتا ہے۔ کچھ اور ہارمونز ہیں جو غده کلاہ گردہ اور غده درتیبہ وغیرہ کو تقویت پہنچاتے ہیں۔ غرض یہ ایک منظم و مربوط نظام ہے جس کو تفصیل سے بیان کرنے کا اس مختصر مضمون میں موقع نہیں۔

غده نخاع کے بعد اب ہم غده درتیبہ کو دیکھتے ہیں۔ یہ غدد دنیوں کی دو گلیاں ہیں جو گھٹنے کے نیچے ہوا کی مالی کے دونوں طرف واقع ہیں۔ یہ دونوں گلیاں آپس میں ایک دوسری ساخت کے باریک ٹوڑے سے جڑی ہوئی ہیں

اس غدہ کا کام یہ ہے کہ ہماری رفتار زندگی پر کنٹرول رکھے۔ ماری
اب تک کی معلومات اس غدہ سے متعلق یہ ہیں کہ اس میں سے
فقط ایک قسم کا ہارمون پیدا ہوتا ہے۔ چھریسے جسم کے ساتھ جسی
اور سہ بناہ ٹوٹ ایٹمی شخص میں جھ ہوسکتی ہے جس کے عدد ورقیہ
ہیں ہارمون کی پیداہش سبنا زیادہ ہو لیکن اگر کسی شخص کے
خون میں یہ ہارمون زیادہ مقدار میں شامل دنا ہو تو اس میں جسی
سلامات ہی ہر ہوسنے لگیں گی۔ بعض اوقات اس عدد ورقیہ کی
ماتہ میں کوئی ایسی خرابی پیدا ہوجاتی ہے جو کہ جس کی وجہ سے کھے
ہیں سمیت کا انریضہ جانا ہو اور گھٹنے کی شکایت لاث ہوجاتی
ہو۔ ذرا خطرناک عارضہ ہو اور بسا اوقات اپریشن کے ذریعے
اس غدہ سے کچھ جتنے کو بھی قطع کرنا پڑتا ہو۔ اس اوقات کہ جسی
ہیں اس عدد کے ہارمون میں کی آجاتی ہو اس کا اثر یہ پڑتا ہو کہ
مسافر شخص میں ہونا شروع ہوجاتا ہو اور اس کی دماغی صحت
توازن میں بھی فرق آنے لگتا ہو۔ طب مغزی نے اس کا یہ علاج
تجوہ کیا ہے کہ وہ بھیڑکے غدہ ورقیہ کے ہارمون لے کر ہورکے
خون میں بذریعہ انجکشن داخل کر دیتے ہیں جو عارضی طور پر کسی
حد تک علامت مرس کو دور کر دیتے ہیں لیکن یہ عدد ورقیہ کا
کوئی علاج نہیں ہو۔ بلکہ بسا اوقات مریض پر اس کا خرابے
بڑنا ہو۔ ہوں کہ اس سے عدد ورقیہ کی خرابی تو دور ہوتی نہیں
بلکہ کچھ نہ کچھ بڑھتی ہی رہتی ہے جس کی وجہ سے اس ہارمون کے
پیہ اس میں مزید کی دافع ہوجاتی ہو اور ہر مرتبہ بھیڑکے عدد
سے مصنوعی دینی ہارمون کی پہلے سے کچھ زیادہ ہی خوراک ہی
پڑتی ہو۔

بعض بچے ایسے ہوتے ہیں کہ ان میں شروع ہی سے
درقی ہارمون کی کمی ہوتی ہو۔ ایسے بچے ابتدا ہی میں ٹھٹھ کر
رہ جاتے ہیں اور اگر کچھ ترقی بھی کرتے ہیں تو اس حد تک
کہ بڑھ کر شاہ دھاکے چوے کہلانے لگیں۔

اس کا سبب علاج بھیڑکے مصنوعی دینی ہارمون نہیں
ہو اس لیے کہ اب تک کا ریکارڈ یہ ہے کہ ایسے مریضوں کو ہر
علاج سے پوری طرح کبھی صحت نصیب نہیں ہوتی۔ اس میں
ایسا دوا ہی علاج جو اس غدہ کی خرابی اور کمیائی ایذا کی کمی کو
پورا کرنے والا ہو وہ تو بے شک کام پایا ہو سکتا ہو یا پھر اگر یہ
صورت حال بعض غذائی اجزاء کی کمی کی وجہ سے پیش آرہی
ہو تو انہیں پورا کرنے سے درست ہوجاتی ہو۔ عام طور پر
ہماری غذا میں آیوڈین کی کمی سے درقی ہارمون کا کمیائی توازن

خراب ہوجاتا ہو اس لیے ایسے مریضوں کو وہ غذا اہتمام کے
ساتھ دی جائے جس میں آیوڈین زیادہ پائی جاتی ہو۔ گھٹنے اور
گھپڑ کی شکایت عام طور پر اسی جزوہ غذا کی کمی سے پیدا ہوتی ہے
برہا یہ کے جن علاقوں کی زمین میں آیوڈین کی کمی پائی
جاتی ہو وہاں کے لوگوں کو عام طور پر گھپڑوں کی شکایت ہوتی
ہو۔ مثلاً ڈربی شائر میں یہ مرض عام طور پر پایا جاتا ہے ہندوستان
کے بعض علاقوں میں بھی جہاں کی آب و ہوا قدرے مرطوب
ہوتی ہے آیوڈین کی کمی پائی جاتی ہے۔ جیناں چہ وہاں کے لوگ بھی
گھپڑوں میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔ مثلاً ضلع گڑا سپور میں
پٹن گٹ۔ اور اس کا نواحی علاقہ۔

عدد ورقیہ سے معلی چار چھوٹے چھوٹے عدد اور
ہیں جو عین اس کے نیچے واقع ہیں۔ انہیں پیرا تھرائڈ کہتے
ہیں۔ اپنی ساخت اور بناوٹ کے لحاظ سے یہ عدد نہایت دو
ہیں لیکن انسانی جسم میں ان کی اہمیت کا اندازہ آپ اس تیڈ
سے لگا سکتے ہیں کہ ان کو نکالی دیا جائے تو انسان کا زودہ دہر
تک زندہ رہنا ممکن نہیں ہوگا۔ انسانی جسم سے ان کی علیحدگی
کے اثرات ہمیشہ نہ ٹھٹھ ثابت ہوتے ہیں۔ اسی وجہ سے ورقیہ
کا اپریشن زیادہ دشوار سمجھا جاتا ہو اور مہر فن ہی کے کرنے کا
بر کام ہو۔ اس میں یہ اہمیت رہتا ہے کہ کہیں ورقیہ کے اپریشن کے
سلسلے میں پیرا تھرائڈ کی کمی ہو جاتی چھوٹی گھٹنیاں نہ شکل
جائیں۔ ان کا کام انسانی جسم میں یہ ہے کہ وہ دانت اور ہڈیوں
کی بناوٹ کے لیے غذا میں سے جو اہمیت کے خون میں مرس
ہونے دیتے ہیں تاکہ وہ دانت اور ہڈیوں کی بناوٹ میں
ہم آئے۔ اب اگر کسی وجہ سے ان کی ضعیفیت میں لگاؤ آجائے
تو دانتوں اور ہڈیوں کو چوے کی سہلی ٹک جائے گی اور
وہ کم زور پڑنے لگیں گے۔ معلوم نہیں اس ذریعہ اہمیت کے
چار عدد کے اس جھٹکے کو انقل ورقیہ کہوں گے۔ ہاں حالانکہ
ایک انسان سے یہ معلی ورقیہ سے زیادہ اہم ہو

اس کے بعد ہم کو گردہ سے متعلق ہیں اس کا بھی
جوڑا ہوتا ہو۔ ایک گردہ پر دوسرا دوسرے گردے کو
یہ عدد ورقیہ کی کھنی کے مانند ہوتا ہو اور ہر گردے کے باران
ہرے پر چسپاں ہوتا ہو۔ اس غدہ کی علیحدگی بھی نہایت
خوف ناک نتائج کی حامل ہوتی ہو، ایک انسان یا حیوان کو
اس غدہ سے محروم کر کے آپ زیادہ عرصے زندہ نہیں رکھ
سکتے۔ وہ روز بروز کم زور سے کم زور تر ہوتا جائے گا۔ اور

جسم کو تیار کرنا اسی جوہر حیات کا کام ہو۔ انگریزی میں کلاہ گردہ کے اس حصے کے جوہر حیات کو ایڈرینا لین کہتے ہیں۔

یہ جوہر حیات کلاہ گردہ میں اُس وقت تک محفوظ رکھا رہتا ہے جب تک اس کی ضرورت واقع نہ ہو مثلاً اگر کوئی ساندہ آپ کا پیچھا کرنے لگے اور آپ کو تیز بھاگنے کی ضرورت پیش آجائے۔ یا ہم سے بال بال بچ تو گئے ہوں لیکن خوف و ہراس نے یک سخت آن لیا ہو، یا اچانک غصے کا دورہ پڑ گیا ہو تو ان صورتوں میں ایڈرینا لین آپ کے خون میں شامل ہو جائے گا۔ اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ غدہ در قیہ کا جوہر حیات زیادہ مقدار میں پیدا ہوگا۔ جذبات کو اچانک بھڑک جانے اور جسم کے یک سخت حرکت میں آجانے کی وجہ سے قلب پر جو کام پڑتا ہے اُس کو قابل برداشت بنادیتا ہے۔ خون کے دباؤ میں اضافہ کرتا ہے اور خون میں شکر کی مقدار میں بھی اضافہ کردیتا ہے۔ نظامِ جسمانی میں ساری تبدیلیاں اس وجہ سے عمل میں آتی ہیں کہ جیسا موقع اور جس نوعیت کا حادثہ پیش آئے جسم اُس سے پورا پورا مقابلہ کرنے کے لیے تیار ہو جائے۔ اگر موقع واردات سے فوراً بھاگ جانے کی ضرورت پیش آئے تو وہ تیز سے تیز وڑ کر اپنی جان بچالے جائے یا اگر لڑائی ہو جانے اور مار پیٹ کی نوبت آجائے تو وہ اس صورت میں بھی کسی تلی کمی زوری کا اظہار نہ کرنے پائے۔ یہ نوکلاہ گردہ کے درمیانی حصے کے جوہر حیات کی افادیت کی تفصیل بھی۔ اب ذرا اس غدہ کے بالائی حصے کے جوہر حیات کی افادیت کا حال بھی ملاحظہ فرمائیے۔ اس کا کام یہ ہے کہ یہ دونوں معدی اجزاء یعنی شویم اور پوٹاشیم کے تناسب کو قائم رکھتا ہے ان دونوں معدنی اجزاء کا صحیح تناسب اگر چارے جسم میں نہ ہوگا تو ہمارا زندہ رہنا غیر ممکن ہو۔

بعض اوقات کلاہ گردہ کو دق کے جراثیم کی چھوت لگ جاتی ہے۔ یہ جراثیم ان گلٹیوں کو ناکارہ بنا دیتے ہیں۔ جس کی وجہ سے جسم میں سے نمک زچن میں صوبڈیم بھی ہوتا ہے زیادہ ضائع ہو جاتا ہے اور پوٹاشیم زیادہ رہ جاتا ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ شخص ایک مرتبہ ہی کم زور پڑ جاتا ہے اور خون کی کمی بھی اس کے جسم میں واقع ہو جاتی ہے۔ جلد کتسیا جاتی ہے اور انجام کار قیہ جلد مرجاتا ہے۔ سنہ ۱۹۵۵ء میں اڈیسن نامی ایک شخص نے اس بیماری کے اصل سبب کو (باقی ص ۲ پر)

بالآخر چند ہی روز میں مرجائے گا۔ گویا وظائف کے لحاظ سے اور قیامِ صحت و لقائے حیات کے لیے یہ دونوں گلٹیاں نہایت اہمیت رکھتی ہیں اور اپنے تغیرات کی وجہ سے اعضا تو بالذات و تناسل کے اعمال و وظائف میں بھی بہت کچھ تبدیلیاں پیدا کر دیتی ہیں۔ مثلاً کسی جان دار کے جسم سے ان کو خارج کر دیا جائے تو اعصاب میں ضعف واقع ہو کر سارے جسم کے عضلے ڈھیلے پڑ جائیں گے تریاؤں کی عضلی قوت سُست ہو جائے گی اور حرکت نہایت کم زور ہو کر بہن چاروں دن میں مرجائے گا۔

جسم انسانی میں جب یہ گلٹیاں خراب ہو جاتی ہیں تو خون کی پہل ترکیب میں متور واقع ہو جاتا ہے۔ دل میں کم زوری معلوم ہونے لگتی ہے۔ تمام اعضا رخیف و سُست پڑ جاتے ہیں۔ جلد کا رنگ پیلا یا کالا لانا نظر آنے لگتا ہے۔

اگر اوائل عمر میں اس کلاہ گردہ کے بیرونی حصے پر کوئی رسولی ہو جائے یا بڑھ جائے اور اس وجہ سے اس کے برہر زیادہ مقدار میں تراوش پا کر خون میں متا رہے تو جسم بہت جلد نشوونما پالیتا ہے اور آدمی سن بلوغ کو قبل از وقت پہنچ جاتا ہے۔ عورتوں میں چار پانچ سال کی لڑکی قد و قامت میں ۱۳-۱۴ سالہ لڑکی کے برابر معلوم ہونے لگتی ہے۔ اور جوانی کی علامتیں بھی اس پر پائی جانے لگتی ہیں مثلاً جیسن کا خون آنے لگتا ہے۔

مردوں میں جیسے سال کا لڑکا کلاہ گردہ کی بیرونی حصے میں رسولی ہو جانے سے چند ہی ماہ میں بالغ ہو کر چھوٹا موٹا مرد بن جاتا ہے۔ دائرہ نموچیں بھل آتی ہیں اور وہ اولاد تک پیدا کر سکتا ہے۔ اس سے معلوم ہوا کہ مرد و عورت دونوں صنفوں میں کلاہ گردہ کے جوہر کو تولیدِ مادہ اور تقویتِ اعضا تناسل میں بھی بہت بڑا دخل ہے۔

غدہ کلاہ گردہ اپنی ساخت کے اعتبار سے مفرد غدہ نہیں ہے۔ یہ دو حصوں سے مرکب ہے۔ ایک بیرونی اور ایک اندرونی۔ بیرونی حصے کو انگریزی میں "کولیکس" کہتے ہیں اور درمیانی و اندرونی حصے کو میڈولا، ان دونوں حصوں سے مختلف جسم کے ہارمونز (جوہر حیات) تراوش پاتے ہیں۔ "کولیکس" کا جوہر حیات زندگی کے لیے ناگزیر ہے لیکن میڈولا کا جوہر حیات زندگی کے لیے ناگزیر تو نہیں ہے لیکن ضروری یہ بھی ہے۔ ناگہانی آفات و حوادث سے مقابلے کے لیے انسان کے

معدا اور آنتوں میں سیاح

انسانی جسم - اجڑا ہوا - ایچ۔ ڈی۔

شکمی و معدی نفخ

میں بیٹے اُن صنفیوں کو دیکھنا چاہئے جن میں ماہرین کی سند حاصل ہو۔ انسان کے معدے میں سیشہ گیس کی ایک مقدار موجود رہتی ہے جو معتدل حالات میں پچاس مکعب سنٹی میٹر سے زیادہ نہیں ہوتی۔ سینکڑوں آدمی کو کینسر کے معائنہ سے معلوم ہوا کہ اس گیس کے فائدہ کی بجائے ہر معدے کا وہ اوپری حصہ جو وہیں معدے سے فاصلہ ہو۔ اس لائق نہیں ہوتی کہ قلعہ یا کھنگ کا کام کرے۔ جیسی کہ ڈکاروں کے ذریعے یہ گیس خارج بھی ہوتی رہتی ہے۔ بچوں کا معدہ بچوں کے زیادہ گول ہوتا ہے اس لیے کس کی معمولی مقدار ہی کبھی کبھی زیادہ اذیت رساں ہو جاتی ہے۔

بہر کیف کچھ لوگ ایسے بھی ہیں جن کو معدے کی گیس زیادہ ستاتی ہے اور وہ غیر معمولی توانی کے ساتھ ڈکاریں کرتے ہیں۔ میرے پاس ایسے مریض بھی آئے ہیں جنہوں نے تیرے سامنے منہ آکر ڈکاریں کرنے کا مظاہرہ کرتے ہوئے یہ ثابت کیا کہ ان کی ”گیس سین“ بے اندازہ اور مسلسل طریقے پر چل رہی ہے۔ یہیں پر یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ وہ کون سی چیز جو معدے میں ہر وقت گیس کی اتنی بڑی مقدار جمع کرتی رہتی ہے جو بیڑی بڑی ہنس اور فلوروسکوپ کے پردے کے پاس مریضوں کو لے جا کر متعہ و تحریات سے یہ ثابت کیا جا چکا کہ مسلسل ڈکاریں کرنے والے آدمی اس باعث کے لوگ ہیں جو ہر دن شوریہ خیر شعوری طریقے پر ہوا پینے رہتے ہیں۔ یہی وہ ہوا جو ڈکاروں کے ذریعے سے خارج ہوتی رہتی ہے۔

مگر دیکھا گیا ہے کہ اکثر مریضوں کو اس بات کا بعینہ نہیں ہوتا، اور وہ اپنے اس ”خارجی“ عمل کو معدے کی داخلی حرابی سمجھنے پر اصرار کرتے ہیں۔ کچھ روز ہوتے ہیں کہ ڈکار کے ایک مشہور طبیب نے، جو مختلف قسم کے معدوں کا مطالعہ کر رہا تھا ایک ایسے مریض کے متعلق رپورٹ پیش کی تھی جو شدید کھیت میں مبتلا تھا، سانس لینے کے لیے پریشان تھا اور ہانپتا تھا

معدے اور آنتوں میں گیس کی مقدار معدوم ہونے کے باعث مریض لیٹ اور رزوی کیفیت کو پہنچی۔ ڈکاروں کے معدے کے ساتھ ”معدہ“ کو دیکھنے میں اس کا کوئی برسرِ سامن نہ ہوتا تھا۔ معدے کی الفاؤں سے اس حالت کو کہتے ہیں جب کہ آنتوں میں کسی جگہ گیس بیچ ہو جاتی ہو۔ اس میں مریض اس حالت میں ڈکاریں کرتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ اس کے جسم اور اس کے صورت اختیار دیتا ہے۔ ریت اور پانی کی طرف سرگرم نہیں کرنے اور شدت سے پیچیدگی نہیں۔

اکثر حالات میں یہ کیفیت ایک قسم کے بدبلاؤ اور گھٹیاؤ کا احساس پیدا کرتی ہے۔ اس کا سبب اس کا وہ دباؤ ہے جو پیٹ کے اندر پڑتا ہے۔ اس سے عسائے صلیبی اور بڑھادی پٹیوں کے باعث داخلی درد پیدا ہوتا ہے جو نظریاتی طور پر مرکزی عصبی نظام کے ذریعے جس کپا کپا تاؤ کی شکل میں وقت جب ورم و التهاب کی حالت پیدا ہوتی ہے۔ مریض نہایت اور ناقابل برداشت درد و کرب میں مبتلا ہوتا ہے۔ لیکن آپریشنوں کے بعد بھی یہ انتہائی صورت حال پیدا ہوتی ہے۔ برطانیہ میں سانس کی عظیم الشان مزیوں کا مار ہوا ہے۔ لیے توقع کی جا سکتی ہے کہ بیماری کی ایک ایسی عام علامت ہے۔ طرح مطالعہ کیا جا چکا ہوگا اور نفع و دیار کی پیداوار کے وہ تمام اسباب معلوم کیے گئے ہوں گے جن کا تعلق انہی امور سے ہے۔ لیکن مغرب میں اب تک اس تحقیقات کی طرف زیادہ توجہ نہیں کی گئی ہے۔ اور آنتوں میں گیس کے پیدا ہونے اور مقیم رہنے کے اسباب کی مکمل معلومات حاصل نہیں ہوتی ہیں۔ پھر بھی پچھلے چالیس پچاس سال میں اس مسئلے کے محتات پہلوؤں پر جو طبی اور کیمیکل شائع ہوا، سانس پر ایک نکتہ ہے۔ اس عام اور کھیت وہ بیماری کے چند اسباب و حالات کافی طور پر سمجھے جا سکتے ہیں۔

ڈاکٹر نے معلوم کیا کہ شیخ تیزی سے ہوایی۔ دواؤں جب اس کا
عیسیٰ روک دیا تب تو وہ رفتہ رفتہ تین روزہیں باطل بھلا چکا
سو گیب۔

اس مہودنی نظام کے وسیع مطالعے سے جس کے
درست سے ۱۷ ائمہ نے میں داخل ہوئے۔ ائمہ مشہور ماہر
برجیاں نظر نہ کیا تو کہ بہت سے لوگ اپنے معصوب میں گمراہی
اور تکلیف کے احساس کو دور کر کے کی کوشش میں ہوا کی بڑی
بڑی مقدار پر جانے لے جس اس دھندلے ہوئے کو جو کہ اس کے
پہلے جب معصوب کے مہودیت اور کی طرف حرکت کر رہے تھے
نوعی راہی یا غیر شعوری طور پر ان کو نیچے کی طرف دھکے
لیے وہ دلی خواہ سے مدد لیتے ہیں۔

رہی ممکن ہو کہ معدے میں ہوا کا داخل ہونا اس خیر
معمولی لغاب جزئی کے تحت ہوتا ہو جو اس غذا سے جسم کی
برائی سے بچا دینے آتی ہو۔ یہی ممکن ہے کہ بعض آدمی ہوا
پیشانی صاف و اعراض میں نہ لے سکیں وہ لغاب میں اس
بجائے کہ لے لیتے ہیں کہ اس سے ہوا زیادہ ہوا معدے میں
داخل ہو جاتی ہے اور اس میں دھجک کیا کہ وہ لوگ اس
بے فہم کی شکایت کرتے ہیں، اُن کے اس رازی میں کہ
سرور میں گڑبگڑ ہے۔ یہ ہیں جدید مایع نہ مہر سے کوئی
قولوں (پڑی انت) میں ہیں مایع جاتی ہو

ایک عام عقیدہ یہ ہے کہ معدے میں غذا کی ختم ہو کر باقی
بکس پیدا ہوتی ہے۔ لیکن یہ نظریہ اب نکتہء تعجب کا موضوع نہیں ہے۔
معدے میں تیزاب اور اسے بچھرنے کی کافی مقدار موجود رہتی ہے۔ نیز
روانی ہو، مگر یہ سمجھ کر کہ جب معدے میں وہی تیزاب ہے جس وقت
ختم شروع ہو جاتی ہے، اور اس سے نہیں بڑا ہو سکتی ہے۔ جب
وہیں معدہ میں کسی زخم یا سوزی کے باعث مڑا ہوا ہوتی ہے تو
اس حالت میں بھی ختم ہونے لگتی ہے۔

پندرہویں یہ لہنا صعب ہو گا کہ دوسرے اسباب کی نسبت
سعدی الفارغ میں بہ اندازہ کے عمل کو ایک فن میں اچھا سمجھنا
مطلوبہ ہے۔ اس کا مینکائی نظام ہمیں سادہ طور پر معلوم ہوتا
ہے۔ اکثر لوگوں میں یہ عمل غریب سواری و غیر اخلاقی طریق پر جاری
رہتا ہے۔ مزید تحقیقات سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ معدے میں
سیراج کا اجتماع عصبی خرابیوں سے بھی ایک خاص تعلق رکھتا ہے۔
مثلاً جن لوگوں کو سنگ مثانہ یا قبیح اعضاء ہوتے ہیں۔ آزاد کو
تکلیف اور اضطراب اور سہولت کے باعث مثلاً ریاکاری

ان لوگوں نے اسماعیلی رقبہ کے خون کی شرابوں میں بھی پیدا ہوتی جو جن کے جذبات غیر متوازن اور متزلزل ہوتے ہیں۔ ریاخ کی تکلیف میں رہنے والے مریموں کا معاشرہ اور علاج کئی سال تک کرنے کے بعد میں یہ کہہ سکتا ہوں کہ ان لوگوں میں اکثر و بیشتر عصبی عنصر ہی غالب رہتا تھا اس صورت حال کو دیکھ کر ہمیں اس امر پر غور کرنا پڑتا ہے کہ کیا ایسا تو نہیں ہو کہ ریاخ و نفخ کی پیداوار کے اسباب میں عصبی عنصر ہی سب سے زیادہ اہم ہو؟

جن عناصر پر ریاخی تکلیف کی ذمہ داری عائد کی جاسکتی ہے، ان کی تفہیم میں ہم پیپٹروں کو بھی نظر انداز نہیں کر سکتے۔ بیسیا کہ اوپر لکھا گیا ہے جو گیس آنتوں سے خون میں جذب ہوتی ہے وہ پیپٹروں تک لے جای جاتی ہے اور وہاں سے سلیقہ تنفس کے ذریعے سے خارج ہوتی ہے۔ اس لیے جب پیپٹروں سے مریم ہو جاتے ہیں، اور ان کے ذریعے دوران خون میں نقص پیدا ہوتا ہے تو مریموں کی آنتوں میں نفخ کے آثار زیادہ نمایاں طور پر پائے جاتے ہیں۔ منویا اور دھری پیپٹروں کی بیماریوں میں، اور ان عصبی مریموں میں بھی جو سلیقہ تنفس میں مبتلا ہوتے ہیں، یہ صورت حال اکثر دیکھی جاتی ہے۔

نفخ اس کا ایک دوسرا سبب جو اچھی طرح ثابت ہو چکا ہے وہ نشاستہ والی غذاؤں کا مکمل طور پر بھگن نہ ہونا۔ اسی سبب سے اطباء ایسے مریموں کے لیے وہ غذاؤں تجویز کرتے ہیں جن میں نشاستہ اور تسکر کی مقدار کم ہوتی ہے یہ صحیح ہے کہ جب تسکری غذاؤں اچھی طرح ہضم نہیں ہوتیں اور قوتوں تک پہنچ جاتی ہیں تو جراثیم ان پر فوراً حملہ کر دیتے ہیں، اور گیس پیدا ہو لے گنتی ہے۔ لیکن ایک مشہور ماہر کا خیال ہے کہ نشاستہ سے زیادہ اہمیت "سیلولوز" کو حاصل ہے۔ اس لیے کہ اگر کھانا پکانے اور چبا کر کھانے سے نباتاتی خلا یا قابل ہضم نہ نہیں ہے تو صرف یہی نہیں کہ اسماعیلی مادوں میں غیر ہضم شدہ نشاستہ کی بڑی مقدار جمع ہو جائے گی بلکہ ان میں غذاؤں کو ایسے ٹودے بھی ہوں گے جو سلیقہ تنفس اور اسماعیلی حرکت میں رکاوٹ پیدا کریں گے۔ مزید برآں آنتوں کے درم کے متعلق بھی یہ خیال کیا گیا ہے کہ اس کو نفخ پیدا ہوتا ہے۔ مگر یہ بات ابھی پایہ تحقیق کو نہیں پہنچی ہے۔

علاج

اس مرض کے علاج میں پہلا کام یہ ہونا چاہیے کہ

حوان اور ندرت شش خاص کی آنتوں میں فٹنہ کی بوسیدگی ہو جو کہ گروہ کوئی نفخ پیدا نہیں کرتی اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ بعض دوسرے منہ سے بھی ہیں جو ریاخ کے غیر معمولی اجتماع کا باعث ہوتے ہیں۔

اس موضوع پر جدید ٹیکسٹ بک مطالعہ یہ بتاتا ہے کہ آنتوں کی پیچ دار اور غیر ارادی اعصابی حرکت جب شست موتی جو یا رنگ جانی ہو تو گیس پیدا ہونے لگتی ہے، اور بڑی مقدار میں ریاخ کا اجتماع ہو جاتا ہے۔ اگر یہ دیکھا گیا ہو کہ اخراج میں لے بعد ہوا جاتے کے بعد نفخ کی تکلیف مائی نہیں رہتی، اس سے ہم یہ نتیجہ طوری نکال سکتے ہیں کہ فیض کا ہونا بھی ریاخ اور اسماعیلی نفخ کا باعث ہوتا ہے لیکن دوسری طرف یہ بھی بتا دینا چاہیے کہ اسہال یا خفاس سے بھی کبھی گیس کی پیداوار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

دوسرا سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اگر اسماعیلی حرکت سے شست ہو جائے تو گیس پیدا ہوتی ہے تو اس بہت آس کا خفیہ عمل کیا ہے؟ اس امر کی تجرباتی شہادتیں موجود ہیں کہ گیس کا بہت سا ماحولہ خون سے خارج ہو کر اسماعیلی داخل ہوتا ہے۔ تجرباتی جانوروں میں جب اس عمل کے کسی قسم کو باندھ کر بند کر دیا جاتا ہے تو اس قسم کے اندر گیس اسی وقت جمت ہوتی ہے۔ جب دوران خون میں مدد کو رکھا جاتا ہے، اس سے معلوم ہوتا ہے کہ شریانی خون سے جو گیس اس اسماعیلی قسم کے اندر لگتی ہے وہ پھر رگوں میں جذب ہو کر لگتی ہے اور نہیں جاتی بلکہ وہیں جمع ہو جاتی ہے۔

پتوں کے چھوٹی آنتوں میں قوتوں کی بڑھت دوران خون کہیں زیادہ ہونا ہے اس لیے اولیٰ الذکر س گیس زیادہ تیزی سے دوبارہ جذب ہوتی ہے، اور قوتوں میں بہت کم جذب ہوتی ہے۔ یہی سبب ہے کہ ایکس ریزی منکڑ چھوٹی آنتوں میں گیس کا اجتماع بہت سنا زود اندر ہی ہر کرتا ہے۔ اسی سے یہ بھی معلوم ہو جاتا ہے کہ قلب کی بیماری اور دوران خون کی ہر خرابی کے ساتھ ساتھ پیٹ میں نفخ پیدا ہو جاتا ہے۔ لیکن یہ بھی ظاہر ہے کہ دوران خون بڑی حد تک ان عصبی حرکتوں پر موقوف ہے، جو پورے اعصابی نظام پر سفر کرتی رہتی ہیں۔ یہ باہمی تعلق و انحصار آسانی سے ان لوگوں میں دیکھا جاسکتا ہے جن کا چہرہ جذباتی قوا میں ذرا نقص پیدا ہوتا ہے یہی سرخ یا سپید ہو جاتا ہے یہی سرخی اور سپیدی

کسی ماہر طبیب سے مشورہ کیا جائے۔ اچھے مطالعے اور کامل جسمانی معائنے کے بعد طبیب اس امر پر غور کرے گا کہ اس کا کوئی عضوی اسباب ہو تو وہ یہی نہیں۔ اگر ہو تو سب سے پہلے اسی سبب کو دور کرنے ضرورتی ہوگا۔ اس سے غفلت برتنے کا نتیجہ اکثر بہت خراب ہوتا ہے۔

اگر مریض کو فیض کی شکایت ہو، تو جہاں تک ممکن ہو اس کو ذرا سی اور قدرتی طریقے پر ذور کرنے کی کوشش کرنی چاہیے مریض کو چاہیے کہ صبح کے کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے ایک گلاس یا دو گلاس پانی میں بسوں کا قطوڑا ساق ڈال کر پی لیا جائے۔ اس سے آنتوں کا عمل اعتدال پر آجائے گا۔ اس کے علاوہ مریض کو دن بھر میں کھانوں کے درمیان چار بج گلاس پانی پینا چاہیے۔ زیادہ شدہ مرض کی صورت میں ایک یا دو چمچے روغن بادام بھی رات کو سوئے سے پہلے پی لینا چاہیے۔ ریاح کے علاج کا کوئی بھی طبی پروگرام دوسرے امراض کے علاج کی طرح ہر مریض کی انفرادی حالت پر منحصر ہوگا، یہی اس میں مختلف طبائے اور قوی و خفیاں یکساں ہوگا۔ مگر ان سلسلے میں ایک عام ہدایت یہ دی جاتی ہے کہ ریاح کے مریضوں کو بھی گرم کلا، نیم کے خشک بیج، مریض کھیر پڑی اور وہ سری بادی چیزیں نہیں کھانی چاہئیں۔ یہ وہ چیزیں ہیں جن سے اور آنتوں میں تیزاب پیدا کر لی ہیں۔ اگلے ہر گز نہ کو

پہلے بہت اچھی طرح چبا لینا چاہیے۔ زیادہ مقدار میں غذا کھانا، تیزی سے کھانا اور زیادہ رات کے کھانا کھانا ترک کر دینا چاہیے۔ کبھی ضرورت ہو تو قنطوری مقدار میں ٹھنڈے لینے سے ریاح کی تکلیف میں افادہ ہو جائے گا مگر اس کا عادی ہونا اور بار بار ٹھنڈے نہیں لینا چاہیے۔ جہاں تک ورزش کا تعلق ہو طبیب خود ہی مریض کی حالت کے مطابق ورزش تجویز کر دے گا، جس میں تنفس کی ورزش بھی شامل ہوگی۔

عصبی دباؤ اور جذباتی ہیجان کو ہمیشہ روکنا چاہیے۔ دماغ اور قلب کو آرام و سکون کی حالت میں رکھنے سے خواہ مخواہ دباؤ ہوگا۔ یہ دباؤ مفعول اس بیماری میں بھی صحیح ہے کہ مریض کی علامتوں کے ساتھ مریض کا بھی علاج ہونا چاہیے اور یہ وہ کام تو کسی ماہر طبیب ہی سے ہاتھوں انجام پے سکتا ہے۔ جہاں تک اس سکون حاصل کرنے کا تعلق ہو اس سے زیادہ دیکھا کہ علاج کے ساتھ ساتھ سب سے بڑے حکیم یعنی خدا سے دعا جس کرنا بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ جو خط ہر ترک اگر ریاح کی پیداوار نہ ہو یا کسی مبتلی امراض کے ساتھ ہو، تو ماہرانہ طبی مشورہ اور بھی ضروری ہو جاتا ہے۔ لیکن اوپر کی تمام باتیں سمجھنے کے بعد مریض اپنے علاج کے سلسلے میں صلب کے ساتھ زیادہ تھوڑے دن پیش کر سکے گا۔

بقیہ مضمون ص ۱

ثابت ہوئے ہیں۔

آخر میں ایک اور غصہ کا ذکر کروں گا۔ یہ اسلہ کے ایک برستے پر واقع ہوتا ہے۔ اس کا ہارمون (جوہر حیات) بھی براہ راست خون میں شامل ہوتا ہے۔ یہ بہت سے چھوٹے چھوٹے خلیوں کا مجموعہ ہے۔ اس میں جوہر جوہر حیات نکلتا ہے اسے انسولین کہتے ہیں۔ اس کا کام یہ ہے کہ یہ انسانی جسم میں شکر کی مقدار کو کنٹرول کرتا ہے۔

پالیا تھا۔ اس وقت سے اس بیماری کا نام ہی عارضہ ٹائپس پڑ گیا۔ لیکن اب سے چند سال قبل تک اس مرض کا کوئی علاج دریافت نہیں ہوا تھا۔ جو بھی اس مرض میں مبتلا ہو جاتا تھا بس مر کر ہی اس کو چھٹکارا ملتا تھا۔ ابھی حال ہی میں سائنس دانوں نے گوشت کے لیے ذبح ہونے والے بیلوں کے کلوہ گردہ کا جوہر حاصل کرنے میں کامیابی حاصل کر لی ہے۔ اس جوہر کے روزانہ انجکشن اس مرض میں کام آتا

جامع الصنعت | صنعت و حرفت کی بہترین تالیف ہے۔ گھر کی ہر ضرورت اس کے ذریعہ سے پوری کی جاسکتی ہے۔ معمولی سرمایہ سے بڑی سے بڑی

ملکتہ زکریا کوچہ کاشغری، دہلی

تجارت کی جاسکتی ہے۔ آپ اپنے لیے آج ہی منگائیے۔ صفحات ۲۰۰ صفحہ قیمت ایک روپیہ

سوال و جواب

(جلد حقوق محفوظ)

خارش :-

سوال :- مجھے بڑی سخت دیرس کی سکا سہ تھو۔ رات کو خاص طور پر ہوتی ہے جو کئی سبب سے پریشان ہوں۔ اسبب سے کہ کوئی ڈاکٹر نہیں جھوٹا رہو۔ دیکھتے قدرت کو لیا سنگر جو کئی مہینہ صحت مند ہوں۔ لیکن وہی عالم ہے۔ انگلیوں کے درمیان، رانوں میں اور پیر میں زیادہ الجھت ہو کہ آج ازراہ کرم تو کئی عجیب بتائیں گے کہ اس دیرس سے فوٹ

جواب :- دلچسپ باتیں ہیں کہ قدرت کو کرم منظور ہو۔ مگر وہ اندر ہو کہ قدرت کو اس معاملے میں مورد الزام نہ رہے۔ اب بڑی حسرت اور متحہ دی قسم کی قسم طبعی ہو۔ نکال دے۔ اس طرح قدرتی نقطہ نہیں تھا اسی طرح مارتھ کا نکل جیو۔ یعنی آل انڈیا دھرم، طبعاً خیر قدرتی ہو۔ اس لیے قدرت کی منطقتاً پان منظوری کا تو کہی سوال ہی نہیں پیدا ہوتا۔ اور جب سے انسان نے شدت کے ساتھ مادہ پرستی اور اس کی فطرت سے شاید، مار سے ملنی اور ملنی، سبب سے ہی دل چسپی لینا چھوڑ دی ہے اور دن کا تعلق انسان کے احتیاجات تیزی سے گزریں ہو اور یہ اضیاء رات تیزی کی ہیں، یہ داستان بڑی الم ہے۔ جو اور بے انتہا حد تک طویل !

خدا تعالیٰ جب تک رازق و رزاق رہا حالات بہتر تھے لیکن جب سے رزق خداوندان حکومت کے ہاتھ آیا ہو اور اس پر ڈاکٹروں اور راشننگ آفیسروں کا قلعہ بواجو ملک کی تباہ صحت کو چار چاند لگ گئے لوگ دو گونہ غذا میں مبتلا ہو گئے۔ فائنکسٹی کے پہلے ہی شکار تھے ماب یہیٹ بھر کر بھی نہ بدلا اور اس پر کسترد کہ غذا قدرتی عذائی ایزا سے محروم، حیاتیات سے پاک اور نقصان رسا بنی ہوئے تھے اور نہ معلوم کس کن چھیدوں سے ملوث، جس ملک کے باشندوں کی غذا کا یہ حال ہو غنیمت ہو اسے صحت و دیرس ہو، ویسے ہونا تو چاہیے تھا "آل انڈیا ہیضہ" اور آل انڈیا پچیش وغیرہ۔ واقعہ یہ ہے کہ ہم لوگ "سبھی ٹک فائنکسٹی" میں

مثلاً ہیں جس نے ضرورتیں، لیکن ہماری غذا میں وہ عناصر موجود نہیں ہیں جو فوٹ کو قائم رکھے گے یہ ضروری ہیں۔ جو کہ ہم نہایت آسانی کے ساتھ امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ عین کی کمی نے ہم کو جلدی امراض میں مبتلا کر رکھی ہے، خون میں انی فوٹ۔ فی نہیں ہو کہ وہ تھکا، مادوں یا جراثیم کا مقابلہ کر سکتے۔

جلدی امراض، بلکہ سینے کے اکثر امراض، کا ایک اہم سبب اس سبب سے بھی ہے۔ یہ سبب کہ جب بچہ بد حیثیت سے بھر پور ہو رہا ہو، لیکن یہ دھوکے کھا کر کبھی نہ اس کی حالت دیکھو سب کے حالات، شہوں کی مدد کی گئی ہے۔ اسبب کا استعمال ہو رہا ہے۔ یہ حالت اسبب خفا میں کہ اسبب کی حالت سے کہ اسبب بوری طرح نہ لگتی تھی اسبب۔ اسبب اسبب اگر اسبب کا اسبب نہ منہ ہاے اور نوکوں کو اسبب کے امراض میں مبتلا نہ کر دے تو جب ہی کی بات ہوگی۔

بہال اب دیکھیں قومی حکومت جو۔ اسبب کی حالت کی حالتوں کی صورت فوراً کی صحت کے مسئلے پر بھی پوری طرح غور کرنے کی اور ہمیں جلد صحت کی تمام کی غذا اور دودھ وغیرہ میسر آنے لگیں گے۔

آپ نے اپنے مرض خارش کے علاج میں صرف خارجی دواؤں اور مرہموں کے استعمال پر توجہ کی ہے۔ اگر آپ مساج آپ کے خوں کی فوٹ کا خیال رکھتے اور دوا میں نہیں اور آپ کی غذا میں ہی تربیم کر دیتا تو میرا خیال ہے کہ مرض انما طول نہ کھینچتا۔ خوں کی فوٹ میں حب کی آجاتی ہے تو خود جسم کے اندر کے مادے اور بیرونی جراثیم جلد پر حملہ کر دیتے ہیں اور اس کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ جدید طب نے خارش کے مرض کو بالکل جراثیمی قرار دیا ہے۔ اس کی رو سے ایک خاص قسم کا حشر و زہر جلد پر تقیم ہو جاتا ہے اور یہاں سے انڈو جراثیم شروع کر دیتا ہے۔ اور اس طرح مرض پھیلتا جاتا ہے۔ یہ جراثیم ایسی جگہوں پر اپنا مسکن بناتے ہیں جہاں کی کھال نرم ہو، مثلاً

جائے تو من سب جو بسکین پیسے۔ تو تو ان پر گرم استری پیر دینی چاہئے۔ گرمی سے چرانہم ہلاک ہو جائیں گے۔

مچھلی کا تیل

سوال :- سارک نور آئل یا کاڈلور آئل پینے کے لئے ہیں کن کن چیزوں سے پرہیز لازم ہے اور کن کن چیزوں کا استعمال بڑھ دیا جائے تاکہ پورا پورا فائدہ حاصل ہو سکے؟ دودھ کو متعلق آب کی کیا رائے ہو؟ (خبردار ۹۵۳)

جواب :- شارک نور آئل یا کاڈلور آئل کو مک مقدار اور صحت بخش چیز کی حیثیت سے استعمال کیا اور کرا یا جانا ہو۔ یہ سی حالت میں بھی مضر نہیں ہے بشرطہ کہ طبیعت اُسے قبول کرے اور اسے صحیح مقدار میں استعمال کیا جائے۔ ظاہر ہے کہ ایسی حالت میں اس کے دوران استعمال میں کسی قسم کے پرہیز کا کوئی سوال ہی نہیں پیدا ہوتا اور نہ کوئی پرہیز معلوم ہو۔ اور نہ ہی ضروری ہو کہ دوران استعمال میں کسی خاص غذا کا انعام کیا جائے مچھلی کے تیل کے استعمال کا اجمار مارڈیو کا موسم ہو۔ اسے دودھ میں ڈال کر بھی پیا جاسکتا ہو۔ کسی بھل کے رس میں بھی اور بلا کسی چیز کے بھی استعمال کیا جاتا ہو۔ مچھلی کے تیل کے انتخاب میں بھی خاصی احتیاط کی ضرورت ہے۔ مہری رائے میں مچھلی کا وہ تیل جو بالکل خالص ہو (کسی کیمیائی ذریعے سے اُسے صاف نہ کیا گیا ہو) اور خوب والا ہو سب سے زیادہ مفید ثابت ہوتا ہو۔

ورزش اور غذا

سوال :- لوگوں میں یہ خیال پھیلا ہوا ہے کہ سخت مشق کی ورزش کرنے والے کو دودھ، مکھن اور گھی کافی کھانا چاہیے۔ اگر ایسا نہ کیا جائے تو ورزش نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔ یہ کہاں تک صحیح ہے۔ اس کے ساتھ ہی اتنا اور بتا دیجیے گا کہ کالج کے لڑکوں کے لیے، جو کافی ورزش کرتے ہیں اور ڈنڈ میٹکس لگاتے ہیں کس قسم کی خوراک استعمال کرنی چاہیے؟

(زاہد حسنین - لدھیانہ)

جواب :- سب سے پہلے تو یہ طے کرنا ہے کہ سخت جسم کی ورزش کس مقصد کے لیے کی جا رہی ہے۔ اگر صحت و ورزش کا مقصد جسم کے بڑھے ہوئے وزن اور چربی کو کم کرنا ہو تو دودھ، گھی اور مکھن کی جسم کو بالکل ضرورت نہیں ہے چربی تو

ہاتھیر کی انجلیوں کے درمیان۔ پیٹ پر جسنی مضافاً پر۔ لیکن شہرت کی صورت میں مرض تمام جسم میں عام بھی ہو سکتا ہے جسم پر مار بک دالے ہونے میں جن سے رطوبت نکل کر مرن کو دوسری جگہ اور دوسرے اسیابوں تک میں کو بچھتی رہتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ مرض منتقلی جی ہو۔ لہذا آپ کو احتیاط برتنی چاہئے کہ آپ نے کپڑے کوئی دوسرا استعمال نہ کریں جہاں تک علاج کا تعلق ہے آپ کو فوراً ہسپتال کا مشورہ استعمال کرن ضروری کر دین چاہیے۔ ہا میں میں ہوں کو اہمیت حاصل ہونی چاہئے۔ سنگت سے اور دوسرے رشتہ فوارہ بھی استعمال کرنے سے اجاہیں۔ دورے طور پر نوکی اجھی قسم کی مسعی نون دور مشورہ کر دیں۔ اتنا کرنے کے بعد مری علاج کرنا چاہیے۔ اس کے لیے حسب ذیل اصول پر عمل کیجئے رات کے وقت سہم پر گرم پانی ڈالیں اور ہم پر خوب اپنی طرح صابن میں۔ اور اس کے بعد معمولی گرم پانی کے شہ میں یہ نمک نہ تو نیم کو پانی میں حوت دیں اور اسے پھان کر ٹب میں ڈال دیں اور اس میں ۱۵ سے ۲۰ منٹ تک بیٹھ جائیں اس کے بعد تمام جسم کو خضہ صاف آن حصوں کو جو متاثر ہیں صحت کھڑوئے جسم کے تو لیے سے پائرش سے رگڑا ڈالیں۔ جو یہ عمل تکلیف دہ ہے، لیکن ایسا کرنے سے وہ صحت کھل جائے ہیں جہاں خارش کا مواد ہو اور جراثیم موجود رہتے ہیں۔ اس کے بعد پھر پانی میں بیٹھ جائیں اور دو تین منٹ کے بعد نکل آئیں۔ جسم کو نرم تو لیے سے خشک کریں اور اب جسم پر مرہم سفیدہ جست، نیم کا تیل، زیتون کا تیل یا کوئی عمدہ مرہم یا تیل مل لیں۔ کپڑے پہن کر بستر میں چلے جائیں صبح غسل نہ کریں۔ رات کو پھر وہی عمل کریں اور چار رات اسی طرح کریں۔ پانچویں دن حسب معمول غسل نہ کرنا سکتا ہو۔

ان چار دنوں میں یقیناً ہو کہ مرض کے جراثیم ہلاک ہو جائیں گے۔ اور غذا اور مسعی خون ادویہ نون کو قوی کر چکی ہوں گی اور آپ اس مرض سے نجات پائیں گے۔ آپ کو حسب ذیل احتیاطیں کرنی چاہیں :-

(۱) چار دن تک کپڑے تبدیل نہ کریں۔ اور پانچویں دن ان کپڑوں کو ابلتے ہوئے پانی میں ڈال دیں تاکہ جراثیم ہلاک ہو جائیں، اور مرض دوسروں تک نہ پہنچ سکے۔

(۲) غلاف تکلیف، کبیل چادر وغیرہ کو بھی اگر پانی میں ڈالا

جواب :- میری رائے میں تو کثرتِ اولاد کی بنیادی وجہ عورتوں کی کم زوری ہے جو انھیں شغفہٴ مردوں سے ملتی ہے۔ یہی وہی مغرب انھوں نے اس شدت سے کی کہ انگریزوں کو بھی مات کر دیا۔ راتوں ب گئے، شراب اور کباب اڑائے، ڈانس کیا، سگرٹ کے نیگیوں ڈھبوں سے کھیلے نتیجہ یہ ہوا کہ قدرت کے قاعدوں اور ضابطوں کو فراموش کر بیٹھے۔ اچھی غذا کا دھیان نہ ورزش کا خیال۔ نمیند کی فکر نہ صحت کے دوسرے اصول کا ہوش۔ سنبھا گھر تفریح کا دھین گئے۔ اور فلیس کیسی؟ سب ہیجان پیدا کرنے والی اور مخرب اخلاق نے معلوم کیا کیا کرتے پھرتے ہیں۔ نتیجہٴ کامل صحت کو محروم ہیں اور مقوی باہ و دوا فروشوں کے حریدار اور مسک و ملذذ دواؤں کے دل دادہ اور ضرورت مند گھر کی عورتوں کا ان کو خیال نہیں اور خیال ہے تو کم زوری اور نااطاقی کی وجہ سے ان کی خواہشات کو پورا نہیں کر سکتے۔

یہ تو حال ہوا اس طبقے کا جو ہندیب نو کا علم بردار ہے اور عرب جن کو امیرو نہیں کہا کرتے تھے۔ اب رہے غریب تو ان کا حال کی ڈگر گوں ہے۔ امیر طبقہ اسٹیٹی فک فاکتہ کٹی کا شکار ہو کر تو یہ بھی رہے روتی سے محروم ہیں آرام کو یہ حال نہیں پہنچ سے شام اور رات تک نوکری کرتے ہیں اور گھر اکڑ پڑتے ہیں۔ ان لوگوں کی تفریح کو مقامات دو ہیں سب کا گھر باجسن بازار اور پھران کی اپنی بیوی۔ افراط و تفریط کا یہاں بھی دور دورہ ہے۔ رئیس جس طرح عادات بد کے شکار نظر آتے ہیں یہی بھی ان سے پیچھے نہیں ہیں اور بالآخر اشتہاری دوا فروشوں کے بڑے مستقل خریدار بنے ہوئے ہیں۔

امیر ہوں یا غریب دونوں طبقوں میں مردوں کا ایک ہی حال ہے۔ دونوں مکمل طور پر عورت کے بھڑکائے ہوئے جذبات کی تسلی کرنے سے قاصر ہیں۔ یہی وہ ہے کہ آج جس طرح ۹۹ فی صدی مرد صنعت یاہ کا شکار ہیں اسی طرح ۹۹ فی صدی عورتیں ہم کے طرح طرح کے امراض میں مبتلا ہیں کسی کا رحم کم زور ہو تو کوئی سیلانِ رحم کی شکار ہو۔ کوئی ایام کی بے قاعدگی کا نشانہ ہو تو کوئی کثرتِ جنس میں گرفتار۔ سب امراض کا انجام رحم کی کم زوری ہے اور سب جانتے ہیں کہ کم زور رحم نطفہ قبول کر لینے کی شدید متعلقہ رکھتا ہے۔ ذرا پہلے نطفے کی عورتوں کی تاریخ پر نظر ڈالیے،

جسم میں پہلے ہی موجود ہے، اسے کم کرنا ہو، مکھن اور گھی کھا کر بڑھانا نہیں ہو۔ لیکن اگر سخت ورزش وزن بڑھانے اور صحت حاصل کرنے کے لیے کی جاتی ہے تو ایسی صورت میں دودھ بھی اور مکھن کی ضرورت اور افادیت سے کسی طرح انکار نہیں کیا جاسکتا۔ دودھ نہ صرف ایک مکمل غذا ہے بلکہ یہ دل کے عضلات کو قوت دینے والا ایک قدرتی سیال ہے سخت ورزش کے بعد دودھ جسم کے لیے ایک نعمت سے کم حیثیت نہیں رکھتا۔ جسم کی حرارت قائم رکھنے کے لیے مکھن اور گھی کا استعمال بھی لازمی ہے۔

کالج کے لڑکوں کے متعلق نہ معلوم آپ کو کس طرح یہ خوش فہمی ہو گئی کہ یہ حضرات کافی ورزش کرتے ہیں اور ڈیڑھ بیٹھکس لگاتے ہیں۔ ہمارا تو مشاہدہ یہ ہے کہ ان حضرات کو کھانے، سونے اور امتحان کے دنوں میں پڑھنے کے سوا کچھ آتا ہی نہیں۔ بہر حال چند سیک بخت ایسے ضرور ہوتے ہیں کہ رات کو جاگ سوجاتے ہیں اور صبح جلد سیدار ہو جاتے ہیں اور ٹہلنے، ورزش کر کے نکل پڑتے ہیں۔ لوگ آشتی میں دودھ مکھن، غذا میں سبزیاں اور مٹا سب گوشت اعتدال کے ساتھ کھاتے تو بہ ان کے لیے کافی ہو گا۔

میں اس کا قائل نہیں ہوں کہ طالعیت سخت فہم کی ورزش کریں اور گامایا نام بخش بننے کی فکر میں لگ جائیں۔ مسج کا ٹھلنا اور کوئی دوسری ملکی ورزش کر لینا بہت کافی ہے۔ ان کی صحت کو قائم رکھنے کے لیے اس سے زیادہ ورزش کی ضرورت نہیں ہے۔

غالب گھی تو آج کل "براہم" بن چکا ہے۔ کچھ بھی کیجیے "حیاتین آمیز" بنا سکتی ہی کھانے کو ملے گا۔ اس سے بہتر ہے کہ مکھن پر زیادہ زور دیا جائے کہ اب تک بعض ڈکریاں اچھا مکھن بھی تیار کر رہی ہیں لیکن یہ بھی کچھ دن ہی کی بات معلوم ہوتی ہے۔ اس کے بعد "بنا سکتی مکھن" بھی مارکیٹ میں آنے والا ہے۔ خدا خیر کرے۔

ضبط تولید کا مکمل نسخہ

سوال :- میں یہ معلوم کر کے بہت خوش ہوں گا کہ ضبط تولید کا مکمل نسخہ یا ترکیب کیا ہے۔ آپ کا تشریحی بخش جواب بہت سے لوگوں کو کش مکش سے بچائے گا۔

(خریدار ۱۹۴۰ء)

YD

یہ تکلیف جاتی رہے گی لیکن افسوس کہ مینٹ لگانے کے بعد بھی مجھے اس تکلیف سے نجات نہیں ملی
ابھی آنکھوں کی اس تکلیف کو آرام نہیں ہوا تھا کہ صبح کے وقت میرے ٹخنے سوجھنے لگے اور شام تک میری پینڈلیوں پر کبھی اس کا اثر ہو گیا۔ گرمی میں تو میں جسمانی لحاظ سے اور بھی کم زور ہو جاتا ہوں اور امتلا کی ایک نئی شکایت ہونے لگی ہے۔ جاڑے میں ذرا باہر نکلا اور تھکری لگی میں روٹی اور سبزی چیزیں ہضم نہیں کر سکتا۔ میرے چہرے اور کمر پر دانے دانے سے ہونے لگے ہیں۔ امتلا ہیبتہ کھانا کھانے کے بعد ہوتا ہو اور کبھی کبھی کھانا کھاتے کھاتے شروع ہو جاتا ہو۔ اور مجھے دست خوان سے بچہ کھانا کھاؤ ہی اٹھ جانا پڑتا ہے۔

اب تک میں نے اپنے سلسلے میں تین ڈاکٹروں سے مشورہ کیا ہے۔ میرے خون، پیشاب اور پاخانے کا بھی منجملہ کیا گیا ہے۔ ان تینوں ڈاکٹروں نے مجھے دیکھ کر یہی بتایا کہ میرے جسم میں بظاہر کوئی خرابی نظر نہیں آتی۔ نظام ہضم کا ایسے رے لیا گیا تو اس سے فقط اتنا پتہ چلا کہ میری آنت بعض جگہ سے مسکڑی ہوئی ہے اور بعض جگہ سے پھیلی ہوئی ہے لیکن وہ ڈاکٹر جس کو میں نے ابھی حال میں دکھایا ہو کہتا ہے کہ یہ کوئی خاص بات نہیں ہے جن لوگوں کی قولون ذرا حساس ہوتی ہو ان کی اندر سے یہ کیفیت ہو جاتی ہے جتنا چاہے قولون کی اس کیفیت کا تدارک کرنے کے لیے اس نے مجھے کھانا کھانے سے پہلے کچھ گولیاں کھانے کے لیے دیں۔ ان گولیوں سے آرام تو کیا ہونا امتلا کی کیفیت میں مزید اجنا نہ ہو گیا اور میرے دائیں دان کے چدے میں تکلیف بھی ہونے لگی۔ اب ممکن کی یہ کیفیت ہو کہ میں اپنے بالوں میں زیادہ دیر کنگا یا برس بھی نہیں کر سکتا۔ ٹھیک ٹھیک کر کرتا ہوں چلنا پھرنا میرے لیے دشوار ہے۔ اکثر بستر پر بیٹا رہتا ہوں۔ نیند بہت کم آتی ہے۔

میں نے اپنا مفصل حال آپ کو لکھ دیا ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ خود میرا علاج کیجیے۔ اگر وہاں مناسب سمجھیں تو دووائیں دیجیے۔ لیکن اگر آپ محض غذائی اور تدریجی علاج کو مہرے لیے کافی سمجھیں تو اس کے متعلق تفصیلی ہدایات دیجیے۔ اگر ہمدردی و محنت میں اس کا جواب دیر سے دیں تو مجھے آپ کا علاوہ جواب دے کر ممنون فرمائیے کہ میں

زندگی سے بے زار ہو گیا ہوں۔

(نعیم الحق گورکھ پور)

جواب :- آپ کا مفصل حال میں نے پڑھا۔ واقعی آپ نے کافی تکلیف اٹھائی ہے۔

میرے نزدیک آپ کے جسم میں فاسد مادوں نے یہ صورت حال پیدا کر رکھی ہے۔ خون کا کیمیائی توازن بالکل خراب ہو گیا ہے جس کی وجہ سے آپ کو مختلف عوارض نے گھیر لیا ہے۔ سہر دست میں آپ کو تدریجی علاج بتاؤں گا لیکن میں کہہ نہیں سکتا کہ آپ کو جلد اس سے فائدہ بھی پہنچے گا یا نہیں۔ بہر حال اگر دو اؤل کے ہنحال کی ضرورت پڑی تو کچھ عرصے بعد پڑے گی۔ اس سے قبل آپ کے لیے ضروری ہے کہ آپ حسب ذیل تدابیر اختیار کریں! اس سلسلے میں ایک عرض اور جو وہ یہ کہ جو ہدایتیں دی جائیں ان پر سختی سے عمل کیجیے۔ ابتدا میں کچھ دقتیں محسوس ہوں تو یہ نہ سمجھیے کہ آپ کو مشورہ غلط دیا گیا ہے اور جو ہدایتیں آپ کو دی ہیں وہ آپ کی قوت برداشت سے باہر ہیں۔

اپنے کمرے میں صبح کے وقت کسی کھڑکی کے سامنے کھڑے ہو کر گہرے گہرے سانس لیجیے۔ شروع میں کھڑے ہونے میں تکلیف ہو تو سہ ماہ منٹ سے زیادہ کھڑے نہ ہوں۔ لیکن کوشش کر کے کھڑے ضرور ہوں۔ آپ کے ٹخنوں میں تکلیف تو محسوس ہوگی لیکن اس سے فائدہ بھی پہنچے گا اسی دوران میں اپنی ایک ایک ٹانگ آگے پیچھے دھیننہ جہاں تک پھیلائی جاسکے پھیلائیے۔

اس کے بعد ملازم کی مدد سے گرم پانی سونہائیے صابن یا کھلی سے جسم کو لیئیے اور گرم ہی پانی سے اسے دھو ڈالیے۔ اس کے بعد ٹھنڈے پانی کی ایک بانٹی اپنے اوپر ڈالیے اور ربڑ کے بھانویں سے جسم کو اچھی طرح ملوایا اس سے دوران خون تیز ہوگا جو عصبی مریضوں میں عام طور پر سست ہوتا ہے۔

نہانے سے فارغ ہونے کے بعد سنگترے کو رس کا بڑا گلاس پیجیے۔ اور بستر میں اچھی طرح اوڑھ لپیٹ کر لیٹ جائیے۔ منہ بہر حال کھلا رہنا چاہیے۔ آپ دیکھیں گے کہ آپ کو پہلے ہی روز نیند آجائے گی۔ اٹھنے پر ایک گلاس پانی میں ایک نیو کا رس ڈال کر پی لیجیے۔ آج کل سردی کا موسم ہے پانی فدا سا گرم کر لیا جائے۔ اور کوئی غذا نہ کھائیے

کی آنتیں اور معدہ اپنی صحیح پوزیشن اختیار کر لے گا اور اس کو فضل کے تمام فائدہ رفته رفته رفتہ جاتے رہیں گے۔

تختہ پر بھی آپ پہلے یاد دوسرے ہی روز سی بیٹنے لگیے جوتختہ ہی روز آپ محسوس کریں گے کہ آپ کے جڑھوں میں کوئی تکلیف باقی نہیں ہو۔ پانچویں روز باقاعدہ پھل اپنی غذا میں شامل کریجیے۔ پانچ دن تک برابر پھلوں ہی پر رہیے اور کوئی اور غذا نہ کھائیے اس کے بعد دودھ، ترکاریاں، انڈا اور سالم انداز کا استعمال بلا تکلف شروع کر دیجیے۔ بازاری کھانڈ چینی کا استعمال ترک کر دیجیے۔ خالص شہد اور کشمش یا سویرے متعلقہ استعمال کیجیے۔ گوشت کو ابھی ہاتھ نہ لگائیے۔ دو ماہ بعد جب جسم سے تمام فاسد مادے خارج ہو جائیں تو پھر مری کے گوشت کا غور با پیجیے۔ اگر پرندوں کا شور با میسر آ جائے تو وہ بُرا نہیں ہو اور ڈاکٹر صاحب کی گولیوں کے بجائے کھانا کھانے سے قبل ایک گلاس پانی میں ایک لمبوں بخود کر لیا کیجیے اس سے آپ کی آنتیں صاف رہیں گی۔ جلد ہی آپ کی صحت درست ہو جائے گی اور آپ ہر کھیل میں حصہ لے سکیں گے۔

دوسرے روز پھر اسی طرح کھڑکی کے سامنے گرے گرے سانس لیجیے۔ ہاتھوں اور پیروں کو کبھی آگے اور کبھی پیچھے کر کے کچھ تعویذی سی حرکت دیجیے تاکہ ان کی حسنی دور ہو۔ گردن کو کبھی اوپر سے لیجیے اور پہلوؤں میں باقاعدہ حرکت دیجیے اور جب ذرا قوت آجائے تو آگے جھکنے اور پیچھے جھکنے کی بھی ورزش کیجیے۔ اس کے بعد سنگترے کے رس کا ایک بھرا ہوا بڑا گلاس پی کر پھر بستر میں آرام لیجیے۔ روزانہ دس منٹ سے پندرہ منٹ تک دھوپ میں بیٹھیے۔

ایک تختہ بنائیے جو میں آج چڑا ہوا اور ۶ فینٹ ملبا ہو اور موٹائی اس کی اتنی ہو کہ ایک پورے مرد کو سہارے اس کے ایک سرے کو ایک گڑھی پر یا کسی اور چیز پر رکھیے جس کی اونچائی دو فٹ ہو، اس پر چت لیٹے۔ اس طرح کہ آپ کا سرفرش کی طرف ہو۔ ہر مرتبہ جب بھی آپ لیٹیں پندرہ منٹ سے زیادہ نہ لیٹیں۔ دن میں چار بار اس تختہ پر لیٹیں۔ آپ دیکھیں گے کہ آپ کے لیے یہ بہترین شے ثابت ہوگی۔ آپ کے چہرے اور گردن پر سے جھڑیاں کم ہونی شروع ہو جائیں گی اور چہرے پر رونق آنے لگے گی آپ

ایک نیا آپ کو جس طرح خوبصورت بناتی ہیں

ہندستان اور بیرونی ممالک کی ایکٹریوں کو خوب صورت بننے کا قدیم یونانی طریقہ معلوم ہو گیا۔ یونان کی عورتوں کا قاعدہ تھا کہ وہ معدہ کو صاف کرتی تھیں۔ تاکہ جو غذا ہضم ہو اس سے صاف ستھرا خون پیدا ہو۔ چنانچہ آج کل ہندستان کی ایکٹریں اپنے رنگ کو نکھارنے کے لیے اور تن درست رہنے کے لیے ہمدرد دوا خانہ کا نمک جالینوس استعمال کرتی ہیں۔ یہی طریقہ ایکٹروں نے اختیار کر رکھا ہے۔ اس لیے وہ خوب صورت اور تن درست دکھائی دیتے ہیں۔

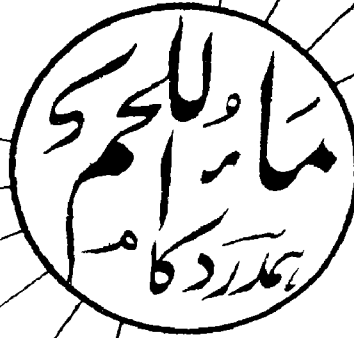
نمک جالینوس

معدہ اور آنتوں کو قوت دیتا ہے اور ان کو ردی مواد سے پاک صاف رکھتا ہے۔ ہضمی اور دماغی قبض کو رفع کر کے غذا کو صحیح طور پر ہضم کرنے کی صلاحیت بخشتا ہے۔ خون صالح پیدا کر کے چہرے کو خوش رنگ بناتا ہے۔

فیصلہ:- فی شیشی صرف بارہ آنے پر چھ ترکیب شیشی کے ہمراہ ہے

ہمدرد دوا خانہ، دہلی

تبہیلی



کمزوری اعصاب

کمزوری مگر

خون کی کمی

کمزوری

کمزوری

کمزوری

کمزوری

کمزوری

کمزوری

کمزوری

کمزوری

کمزوری

کمزوری

کمزوری

کمزوری

کمزوری

قیمت فی بوتل - ۱۲ بڑی خوراکیں

پانچ روپے



جیاقن اور کلیسیم اور فولاد کا یہ سائنٹی فک مرکب بڑے اہتمام سے
جدید ترین مشینری سے بغیر ہاتھ لگائے تیار کیا جاتا ہے۔ یہ ایک
جنرل ٹانگ ہے جسے ہر عورت مرد بڑی دل جمعی سے استعمال کر سکتا ہے۔

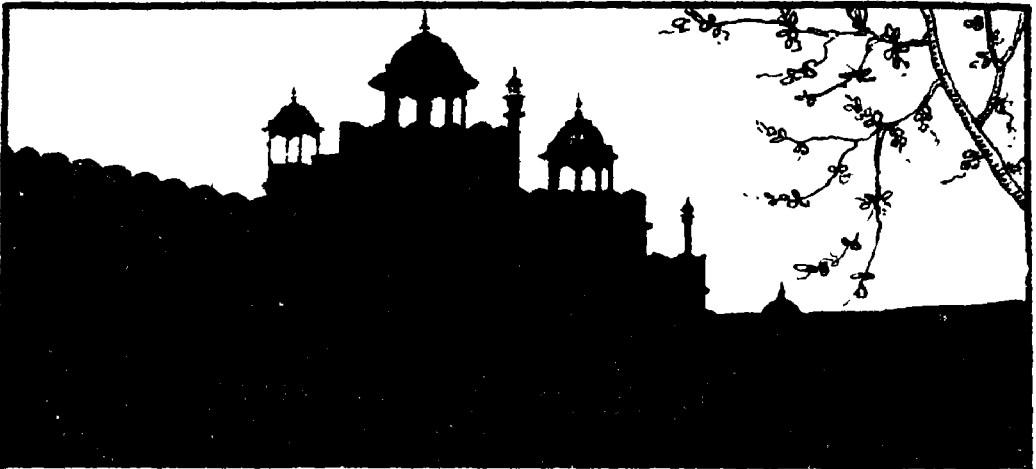
ماء اللحم

جسم میں بے انتہا خون پیدا کرتا ہے۔ اچھی سے اچھی اولاد بھی اور
دوسری دوا میں اس کے سامنے بیچ ہیں کیوں کہ اسے ہندوستانی
مزان کے مطابق بنایا گیا ہے۔ اس موسم میں اس کا استعمال ضرور
کیجیے اور اپنی زندگی کے کئی سال اور بڑھایے لیجیے۔

نوٹ ۱۔ اسے ریل کے ذریعے منگوائیے۔ اپوز شہر کا نام اور ریلوے اسٹیشن صاف لکھیے جس سے
ہتلیں درکار ہوں۔ ان کی قیمت کا نصف بدریج چک یا منی آرڈر بطور پیشگی ضرور کیجیے اور خط پر شہاب
ڈپارٹمنٹ ضرور لکھیے۔ تاکہ فوراً تعمیل ہو جائے۔ اگر آپ اپنی دوکان پر فروخت کرنے کے لیے منگوائیں
تو ضرور لکھیے تاکہ تاجرانہ رعایت کی جائے۔ تاجر کم سے کم ۲۴ بوتلیں منگوائیں۔

ہمدرد دواخانہ لیپور سٹریٹ، دہلی

تیسرا کسر دکھو۔



شاہ جہاں کا دربار

سنہ ۱۶۴۸ء میں جب دہلی کا لال قلعہ اور جامع مسجد تیار ہو گئی تو ایک ابھیر نے شاہنشاہ سے سر دربار عرض کیا: "اگر دشمن نے جامع مسجد میں توپیں چڑھا دیں تو قلعہ روئی کے گالے کی طرح اڑ جائے گا۔ قلعہ کے قریب اتنی اونچی عمارت بڑی فاش غلطی تھی۔"

وزیر عظم نواب سعد اللہ خاں

نے جواب دیا: "ہم دشمن کو جامع مسجد تک کیوں آنے دیں گے ہم تو اسے درہ خیبر پر روکیں گے معجون شباب آؤں"

کے استعمال سے آپ بھی اپنی کمزوری کو "درہ خیبر" پر روک سکتے ہیں بیشتر اسکے کہ وہ آپ کے جسم کو تباہ کر دے۔ معجون شباب اور مقوی دل و دماغ و اعصاب ہے۔ اس سے جسم میں بے انتہا خون پیدا ہوتا ہے۔ کمزور نوجوان اس کے استعمال سے اپنی کھوئی ہوئی قوت حاصل کر سکتے ہیں اور وہ حضرات جسکی کمزوری عمر کی زیادتی کی وجہ سے ہو وہ بھی اس سے پورا پورا فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ قیمت فی شیشی (۲۰ دن کے لیے) پانچ روپے

ہمدرد و تحت دہلی

غذائی علاج

(از مسٹر ایس۔ اے۔ خالق، ایڈیٹر اخبار رپریہ، چاؤڑی بازار، جوبلی)

بیمار رہا کرتے تھے، منت نئی بیماریاں اُن کو چمچی رہتی تھیں۔ مگر جب وہ ادھیڑ ہوئے، یعنی جب اُن کی "عقل ڈاڑھ" ٹوٹ گئی، یا ہلنے لگی، تو اُن کو عقل آئی۔ اور اُنھوں نے کہا "سیکھا" اُس کے بعد، پھر وہ ضعیفی میں بالکل تن درست بھی رہے، اور اُنھوں نے بڑا نام اور دولت بھی پیدا کی۔ جو لوگ دنیا میں بڑی ترقی کرنا چاہتے ہیں، اوکھانے کے معاملے کو، عام رواج، غذائی روایات، اپنا خاص مذاق، بیری، یا جاہل باورچی کی مرضی پر چھوڑ دینا چاہتے ہیں، وہ بڑی فاش غلطی کرتے ہیں۔ اُن کو خود بنفس نفیس اس نہایت ضروری معاملے پر خاص الخاص توجہ کرنی چاہیئے۔

ایک پُرانا قصہ مشہور ہے کسی نے ایک حکیم سے پوچھا کہ کھانا کس وقت کھانا چاہیئے، حکیم نے جواب دیا "امیر کو جب بھوک لگے اور غریب کو جب ملے" میرے خیال میں، حکیم کے جواب کا آخری حصہ غلط ہے۔ امیر اور غریب دونوں کو، جب خوب زور کی بھوک لگے، جب ہی کھانا چاہیئے۔ اور کھانے کے معاملے میں، گھنٹے کو نہیں دیکھنا چاہیئے۔ دنیا کے مشہور رابرٹی مسٹر سنری فورڈ، اور بے شمار امریکی کھانے کے کوئی خاص اوقات مقرر نہیں کرتے۔ اس معاملے میں، اُن کی شرط، وہی ہے بھوک ہے۔

بھوک کے معاملے میں نفس دھوکہ دیتا ہے۔ منے منے کی چیزیں تیار ہیں، یہی وقت سوچنے اور سمجھنے کا ہوتا ہے، اسی وقت نفس بہکاتا ہے کہ "میاں بھوک بھی تو لگ رہی ہو"

تیز بھوک کی پہچان۔ ماہرین علم حفظانِ صحت نے تیز بھوک کی پہچان کے بہت سے طریقے لکھے ہیں، مگر سب سے بہتر صرف یہ ہے کہ تیز بھوک اُس وقت ہوتی ہے، جب سونکھی ڈبل روٹی کا ٹکڑا دیکھ کر منہ میں پانی بھر آئے۔ ایک بات اور یاد رکھنے کے قابل ہے، وہ یہ کہ اوکھانے کے کھانے میں کم سے کم آٹھ گھنٹے کا فرق ہونا چاہیئے۔

علم غذائیات آج ایک نئی شکل میں ہمارے سامنے ہے۔ لیکن جس وقت میں، یا میری طرح ہزار ہا پچاس سالہ ناظرین پہنچے تھے، اُس وقت اگر کوئی آج کل کی باتیں کرتا تھا تو یہ براق کی علامت سمجھی جاتی تھی۔ اُس زمانے میں "پتھر ہضم" اور ٹکڑے ہضم کے احوال سمجھے جاتے تھے۔ بڑے بڑے نامور حکما اور وید پتھی سمجھتے تھے کہ مددے کو سب کچھ ہضم کرنا چاہیئے۔ گویا مددہ ایک سرک کوٹے کا انجن تھا، اس کے نیچے جو کچھ آجاتا، پس جاتا۔

اُس زمانے میں، اگر کوئی اپنے قیمتی گھوٹے کو صحیح قسم کا راتب نہیں دیتا تھا، یا خراب قسم کے چنے یا لکھاس بکھلاتا تھا، تو گھوٹے کے مالک کو اُس کے دوست چمٹ جاتے تھے، اور بے وقوف سمجھتے تھے۔ ہاتھیوں، گھوڑوں، دُنبوں، بکروں، مرغوں، بیڑوں اور گدڑوں کو صحیح قسم کا راتب، لکھاس، دانہ، چارہ اور گوندہ دینا از حد ضروری سمجھا جاتا تھا، مگر آدمیوں کے لیے یہی بات، بالکل غلط اور سراسر بے عقلی تھی!

بے شک اُس زمانے میں اتنی بات ضرور تھی کہ بھی دودھ خالص ملتا تھا، مکانات اب منزلہ تھے، شہروں میں صاف تازہ ہوا میسر تھی، آج کل سریفٹک عمارتوں نے تازہ ہوا کو روک دیا ہے۔ ظرام، موٹروں، تانگوں، لاریوں، سائیکلوں اور اُسوں نے پیدل چلنا پھرنا چھڑوا دیا ہے۔ بند کمروں میں، میزوں اور کرسیوں سے بندھے بیٹھے رہتے ہیں، اس لیے آج حفظانِ صحت اور غذائیات کا علم بڑا ہی ضروری ہو گیا ہے۔

جس قدر بے شمار چیزیں، آپ کو اپنا روزانہ کام انجام دینے اور موجودہ حالت سے ترقی کرنے میں مدد دیتی ہیں، اُن میں سب سے زیادہ اہم، اور سب سے زیادہ ضروری چیز آپ کی غذا ہے۔ آپ کے جسم اور دماغ کا ایک ایک ذرہ اور ایک ایک "ایٹم" غذا ہی سے بنا ہے۔ بے شمار ادھیڑ اور ضعیف لوگ اس بات کی گواہی دے سکتے ہیں، کہ جب وہ نوجوان تھے، تو کتنے دن

غیر مصالحو دار مُرغن کھانوں سے، غذا برباد ہوتی ہو،
وقت ہاضمہ برباد ہوتی ہو، اور سپہ بھی برباد ہوتا ہے۔
سائنس دانوں کے خیال کے بموجب قیمتی اور تھیل غذائیں
کھانے والے امیر، سائنٹی فک زبان میں، اگر کھا جائی
تو بڑی حد تک فاقہ کشی کرتے ہیں!

ممتوازن غذا - جہاں تک ممکن ہو، متوازن غذا کھانی
چاہیے۔ اُس میں گوشت بھی ہو، اور سبزیاں بھی ہوں
بلکہ سبزیاں زیادہ ہونی چاہئیں۔ سبزیاں زیادہ استعمال
کرنے کا "وعظ" فرنگستان، امریکا اور ہندوستان کے
صحیح رسالوں میں چھپتا ہی رہتا ہو۔ مگر ہم ہندو سائنس
خصوصاً مسلمانوں کی سبزیاں کھانے کی ترکیب، جو
ہمارے حالات کے موافق ہو، کوئی نہیں دکھتا۔
ہندوؤں کے ہاں گرم کھانے کا دستور ہو، پھل کا یا
"پراونٹی" تیار ہوتی جاتی ہو، اور ایک ایک کر کے
کھاتا جاتا ہو۔ گرم پھلکے یا "پراونٹی" سے گرم
گرم سبزیاں منے سے کھائی جاسکتی ہیں۔ مزا بھی
ایک چیز ہو۔ مسلمانوں کے ہاں ٹھنڈا کھانا کھانے
کا دستور ہو۔ ٹھنڈی چپاتی سے ٹھنڈی خالی ہینڈیاں
ٹریاں، مچھنڈر، یا شلغم کی بھجیا "منے" سے ہیں
کھائی جاسکتی۔ یا تو مسلمانوں کو بھی "تو سے کی روٹی
کے ساتھ سبزیاں کھانی، سیکھنا چاہیے، اور یا پھر
روکھی چھپے یا کانٹے سے کھانی چاہئیں۔ اگر سبزیاں
روٹی کے ساتھ کھائی جائیں، تو بس ایک ذرا سا
کوئی آوے اچھا کا، روٹی کا ٹکڑا، اور اُس پڑھیر
سبزی!

مشہور امریکی مصنف مشہور ایل پیورن ٹن
نے کیا جواب لکھا ہے۔ فرماتے ہیں:-
"کھانے کے ٹھکانے میں جہاں تک
ہو سکے عقل لڑاؤ۔ اور جب کبھی شہ
پیدا ہو جائے، تو سائنس کو دریافت
کرو۔"

ضروری ہو۔ کھانا کھاتے ہوئے، کاروباری گفتگو بھی نہیں
کھینی چاہیے۔ کیوں کہ جس خون کی ہم کو معدے میں ضرورت
ہو، وہ خون دماغ میں پہنچ جاتا ہو، اور پھر یہیں سے معدے
کی کم زوری پیدا ہونی شروع ہو جاتی ہو۔

ہم نے دیکھا ہو کہ بے شمار لوگ بغیر چپائے غذا کو
نگل بیٹے ہیں۔ بس یہ نگلنا ہی بیماریوں کی جڑ ہو۔ یہ غذا کو
ٹکڑے ٹکڑوں کی "دیواروں" میں چھٹ جاتے ہیں۔ یہاں
سُڑتے ہیں، اور اس سڑاؤ سے بے شمار بیماریاں پیدا
ہوتی ہیں۔ یہاں تک کہ کراچی سے ٹکلتے تک، اور کشمیر
سے راس کمار تک، تمام ملک میں، معدے کی کم زوری
ہماری "قومی بیماری" ہو گئی ہو۔

نوالے کو اتنا چپایا جائے کہ وہ خود بخود پانی ہو کر
حلق میں بہ جائے۔ اور دیکھنے والا یہ کہے کہ "جنگلی کر رہے
ہیں۔ ہاں! یہ منہ کی بات نہیں ہو آدمی نے جانوروں سے
بہت کچھ سیکھا ہو۔ کھانے کے معاملے میں، ہمیں بیل کو
استاد تسلیم کر لینا چاہیے، جس طرح بیل جنگلی کرتا ہو۔

اگر کوئی نوالہ حلق میں، خود بخود نہ بہے، بلکہ اُترتا
ہو معلوم ہو، تو وہ اس بات کی شہادت ہو کہ یہ انتڑیوں
میں چھٹ سکتا ہو، اور بیماریاں پیدا کر سکتا ہو۔ خون
اعصاب، گزروں، اردول کی بیماریاں عموماً غذا کو نگلنے سے
ہی پیدا ہوتی ہیں۔

بڑا سپہ خرچ کرنے پر بھی فاقہ کشی

سائنس ہم کو بتاتی ہو، کہ وہ غریب مزدور جو بے
چھنے آٹے کی گرم گرم روٹی کے ساتھ، ساگ پات کھاتا ہو
وہ سائنس کی روشنی میں کہیں بہتر غذا کھاتا ہو، یہ نسبت
اُس امیر کے، جو پلاؤ، زردہ، مزعفر، قورمہ، اور نہایت مُرغن
غذائیں کھاتے ہیں۔ ان مُرغن کھانوں کو اتنا زیادہ پکایا
جاتا ہو، کہ اُن کی جیاتین جل جاتی ہیں، یہ اس قدر تھیل ہوتے
ہیں، کہ "اپ ٹو ڈیٹ محدہ" ان کو ہضم کرنے سے قاصر رہتا
ہو۔ اور وہ بیماریاں پیدا کرتے ہوئے، یوں ہی نگل جاتے ہیں۔

جن حضرات کا منبر خریداری ہو ان کا چندہ ختم ہو گیا ہو۔ ازراہ
نوازش آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعہ می آرڈر بیج کر مکتون فرمائیں

خیر اندیش، منیجر ہمدرد صحت، دہلی

اطلاع



رحم کی شدید تکلیف

کھانا پینا حرام ہو گیا

اس خاتون کے رحم میں شدید تکلیف تھی۔ یہاں تک کہ ڈاکٹروں نے رحم کا پھوڑا تشخیص کیا تھا۔ یہ اس تکلیف کی وجہ سے نہ سوسکتی تھی نہ کھا سکتی تھی۔ لیکن

مستورین

کے استعمال نے اس کی حالت کو بدل دیا۔ یہ بغیر اپریشن کے اچھی ہو گئی مستورین ایام کی بے قاعدگی یا ان کا درد کے ساتھ آنا، خون کی کمی یا زیادتی — اختناق الرحم، ہسٹیریا، رطوبت کا غیر معمولی اخراج اور رحم کے شدیدے شدید امراض میں اکسیر ثابت ہوئی ہے۔

مستورین!

عورتوں کی تکلیف ہی دور نہیں کرتی بلکہ اس کے ساتھ ہی عورتوں کی صحت پر اس دوا کا بہت اچھا اثر پڑتا ہے، اس نے ہزاروں عورتوں کو رحم کے اپریشن سے بچا لیا۔
فیستیشی ڈوڑے



ہمدرد دوا خانہ، دہلی

سائے ہندستان میں حکیم وید اور ڈاکٹر

اپنے مریضوں کو ہمدرد کی سائنٹی فک ایجاد

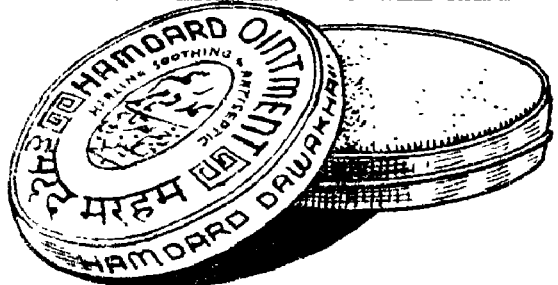
صافی

استعمال کراتے ہیں۔ خون کی ہر خرابی کے لیے صافی شہت مہل کر چکی ہوا سیلے ہمیں ہمت م
ہندستان میں ہر شہر اور ہر ضلع اور ہر قصبہ میں صافی کے لیے اور ہمدرد مرہم کے لیے

۱ کیشن ایجنٹوں
۲ اسٹاکسٹوں
۳ ڈسٹری بیوٹروں
کی ضرورت ہر شرائط طلب کیجیے

شعبہ ایجنسی

ہمدرد و احسانہ دہلی



نقل قلب

ایک جدید روسی عجوبہ

گرم خون والے جانوروں مثلاً خرگوشوں، بھوس اور کتوں وغیرہ میں، ایک کا قلب دوسرے جسم میں منتقل کر دینا ایک جدید سائنسی فنک اور طبی عجوبہ ہے۔ گور کی انسٹی ٹیوٹ ماسکو کے پروفیسر نکولائی سنٹ سن نے پوری کامیابی کی منزل تک پہنچا دیا ہے، اور اب امید کی جاتی ہے کہ انسانوں کے علاج اور عمل جراحی میں بھی اس تجربہ سے خاطر خواہ فائدہ اٹھایا جائے گا۔

پروفیسر سنٹ سن کا عمل یہ ہے کہ وہ ایک جانور کے قلب کو دوسرے جانور کی گردن میں منتقل کر دیتے ہیں اور مختصر الگ کر کے دوران خون سے اس نئے قلب کا رابطہ قائم کر دیتے ہیں۔ انھوں نے دیکھا ہے کہ اس عمل سے کوئی بُرے اثرات پیدا نہیں ہوتے۔ اب پروفیسر موصوف نے طویل عرصہ پہلے تجربات شروع کر دیے ہیں جن کا مقصد یہ ہے کہ دونوں قلبوں کے ساتھ جانوروں کو زیادہ سے زیادہ مدت تک زندہ رکھا جائے۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ اور ان کے مددگار اطباء اس کوشش میں ہیں کہ قلب کو گردن کے بجائے پیٹ میں منتقل کیا جائے۔ ان کو توقع ہے کہ یہ کارنامے قلب کے عضو باقی عمل کے تمام پہلوؤں کے مطالعہ اور قلبی امراض کے علاج کا ایک نیا دروازہ کھول دیں گے۔

اس سلسلے میں، سوویٹ سائنسٹ کمیٹی کے لیے پروفیسر سنٹ سن نے جو رپورٹ تحریر کی ہے اس میں وہ لکھتے ہیں: "نقل کردہ دلوں میں ان کی حرکتوں کا پہلا سا تاثر قائم رہتا ہے اور عام طور پر ان کی سرعت رفتار مزید بڑھ جاتی ہے۔ قلب سے سلسلے تیز ہوتی ہے۔ خرگوشوں، بلیوں، کتے، اس نقل کے عمل کو آسانی سے برداشت کر لیتے ہیں اور اس میں خون کی بہت ہی خفیف سی مقدار ضائع ہوتی ہے۔ مزید برآں منتقل کیے ہوئے قلب کو باعث "میزبان جانور کو خود اپنے قلب پر کوئی برا اثر نمایاں نہیں ہوتا اور عمل جراحی کے بعد ان جانوروں میں تنفس کی کمی یا شش یا غیر معمولی سچان پیدا ہوتا ہے یا پر آواز یا روشنی کے رد عمل میں بھی کوئی فرق نہیں پایا جاتا۔

گرم خون والے جانوروں میں نقل قلب کا عمل

کرنے سے پہلے پروفیسر سنٹ سن نے ٹھنڈے خون والے فقاری یعنی رپڑھ کی تہی رکھنے والے جانوروں کے نقل قلب میں کامیابی حاصل کی تھی اور ان تجربات کے دوران میں سینڈ کوکس کے قلب دوسرے سینڈ کوکس میں منتقل کیے تھے ان میں سے بعض سینڈ کوکس عاریتی قلب کے ساتھ چھ ماہ سے بھی زیادہ زندہ رہے اور ان میں کوئی غیر معمولی بات دکھائی نہیں دی اور موسم بہار میں جن سینڈ کوکس پر عمل جراحی کیا گیا انھوں نے معمولی ازدواجی زندگی بھی بسر کی اور وقت پر بیچے بھی دیے۔

ان سینڈ کوکس کے متعلق اپنے تجربات کو قلب بند کرتے ہوئے پروفیسر سنٹ سن کہتے ہیں کہ خون کی ان شریانوں کے خوردبینی معائنہ سے، جو آپس میں ایک دوسرے سے ملا دی گئی تھیں یہ ظاہر ہوا کہ وہ کامل طور پر جڑ گئی ہیں اور قلب کے عضلات کا بے تحاشہ بالکل معتدل ہے جب ایک سینڈ کوکس کے سینے میں دو قلب حرکت کر رہے ہوتے ہیں تو جانور کے جسم سے ان کے رشتے بالکل جدا گانہ ہوتے ہیں۔ میزبان جانور کا اپنا قلب دوران خون کے ذریعہ صبی اور خللی دونوں قسم کا تعلق جسم سے رکھتا ہے لیکن نقل کردہ قلب پہلے ۳۵ سے ۴۰ روز تک صرف خللی کی سیبائی تعلق رکھتا ہے۔ اس کے بعد اس کے اعصاب نشوونما پر نقل کردہ قلب تک رسائی حاصل کر لیتے ہیں۔ یہ بھی ممکن ہونا ہے کہ دو قلبوں کے اجسام ناہیبہ یا قلب کی مختلف دواؤں کے رد عمل کا سامنا کرنا پڑے۔

ایک خاصی دلچسپی اس مسئلہ میں بھی ہے کہ ایک نقل کردہ قلب میزبان جان دار کے جسم نامی میں جڑ پکڑنے کے لیے کتنی مدت کا طالب ہوتا ہے اور جب میزبان جان دار کے اعصاب اس میں نشوونما پانے لگتے ہیں تو قلب کے اندر والے عقدے کیا ہو جاتے ہیں۔

ٹھنڈے خون والے جانوروں پر ان تجربات کی کامیابی نے میرا حوصلہ بڑھایا اور پھر میں نے خرگوشوں، لمیوں اور کتوں پر اس عمل کو دہرانا شروع کیا۔ ابتدائی کارروائی کے طور پر ہم لوگوں نے گرم خون والے جانوروں کی شریانوں کو جوڑنے اور موصل

کرنے کے طریقہ کو اچھی طرح کامیاب بنا لیا۔ یہ طریقہ بہت آسان اور سریع العمل ہے جو صرف ۲۰ سے ۳۰ سکند تک وقت لیتا ہے۔

تجربات کے پیدے سلسلہ کے لیے ہم نے یہ طریقہ رائج کیا کہ قلب کو جانوروں کی گردن میں منتقل کیا جائے۔ اس عمل میں ہم نقل کردہ قلب کا صرف دایاں حصہ میزبان جانور کے دوران خون سے موصول کر دیتے تھے اور بائیں نصف حصہ کو خون کو دور سے کوئی نعلق نہ رہنا تھا۔ اس سسٹم کو ہم ”نیم کلینکی طریقہ“ کہتے ہیں۔

معائنوں نے یہ ثابت کر دیا کہ یہ نقل کردہ قلب اچھی طرح کام کرتا ہے اور بہت دنوں تک زندہ رہتا ہے۔ یہ قلب میں خود اپنی حرکتوں کے معتدل توازن کو قائم رکھتا ہے اور میزبان جانور کے خون کے دباؤ پر کوئی مخالفت نہ کرتا نہیں ڈالتا۔

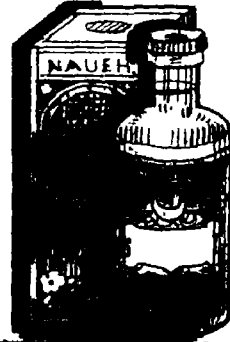
تجربات کے دوسرے سلسلہ میں ہم نے ایک طویل تلماس و کوشش کے بعد نقل کردہ قلب کے دونوں نصف حصوں کو دوران خون میں موصول کرنے کا طریقہ معلوم کر لیا اور اس سے ”مکمل کلینکی نقل قلب“ کا عمل وجود میں آ گیا۔

ہر عقلمند بچہ کیلئے ”نوناہال“ گھر میں رکھتی ہے

کیونکہ یہ دوا بچوں کے ہر مرض کے لیے اکیسیر، بدہمی، دستوں کا آنا قبض، بچوں کا نزلہ، زکام اور دانت نکلنے کی تکلیفیں اس سے بہت جلد رفع ہو جاتی ہیں۔ یہ دوا جدید سائنسی فنک صولوں



پر تیار کی گئی ہے اور اس میں وہ اجزاء ڈالے گئے ہیں جو بچوں کو قوی اور تندرست اور قوی بناتے ہیں۔ قیمت فی شیشی بارہ آنے ہمدرد دوا خانہ، دہلی



بڑی استانی جی

سے کل میں نے سنا ہے وہ کہتی تھی حقیقت یہ ہے کہ ہندوستان میں اب تک فن کشیدہ کاری پر جتنی کتابیں تھیں ہیں۔ ان میں سے زیادہ آسان خوب صورت، اور ہر دول عزیز اور معتبول عام فیلنسی کشیدہ کار کا دی ہے۔ کیونکہ کتاب کے ساتھ پھول، بوٹے اور دیگر جاندار لے کر مکمل سامان موجود ہے۔ اس کتاب کو ۱۰ حصوں میں ترتیب دیا گیا ہے جن میں دوسو سے زیادہ ہر قسم کی چیزوں کے ڈیزائن ہیں۔ قیمت مکمل کتاب تین روپے علاوہ محصول ڈاک۔

ملنے کا پتہ: مشہور بک ایجنسی کوچہ تارا چند دہلی

تاویل

بسم اللہ الرحمن الرحیم

اور ہماری خود شمولیت اس بات کی دلیل ہو کہ یہ تمنا سنا
کچھ نہیں کہیں گے۔

فرائض نے اپنے نظریے کے ثبوت میں کئی معتبر
نوابوں کا ذکر کیا، جو جن کی تاویل کے لیے یہ ضروری ہو کہ
ان کا پس منظر صاف ہو۔ ورنہ خواب کا ابھنا اوسلچہ نہ سکے
گا۔ بعض اوقات تو خواب کا پلاٹ بہت بے ترتیب اور
غیر مربوط ہوتا ہے اور ایسی نازک اور باریک تشبیہات ہوتی
ہیں، جن پر تاویلاً عبور حاصل کرنا بھی ہر کس و ناکس کا کام نہیں
ہوتا۔ پویشیدہ تہمت ہمیشہ ہماری جبلت کو برا بھلا

کہتی ہو۔ اس ضمن میں فرمادے اپنے ایک مہر لطف اور مخصوص خواب کا ذکر کرتا ہو۔ لفظ مخصوص پر آپ چونکیں گے لیکن فرمادے کہتا ہو کہ میرا تجربہ ہو کہ جب چاہوں میں یہ خواب دیکھ سکتا ہوں۔ اگر میں بھٹی یا تلی ہوئی چھوٹی چھوٹی پھلیاں کھاؤں یا تیز رسالہ والی چیز نوش کروں تو ساری رات خواب میں شیریں اور ٹھنڈا پانی پیتا رہوں گا۔ مناظر میں نہوڑی بہت غیر محسوس حد تک تبدیلی ہوتی ہے لیکن میری کام جوتی میں فرق نہیں پڑتا۔

آپ سمجھ سکتے ہیں کہ اس خواب میں شش کی وجہ
صرف وہ ارسانات ہیں جو خواب میں بھی فراڈ کو ایک
فطری تفاصیل پر اکرے پر مجبور کرتے ہیں اور خیالی طور پر
اُس کی نسلی بھی ہو جاتی ہو۔

”ڈاکٹر ابر کرچی“ اس سلسلے میں اپنے وودل حسب خواہوں کا ذکر کرتے ہیں۔ ایک شب وہ اپنے پیروں کے نیچے گرم پانی کا تزن رکھ کر سوئے، رات کو خواب میں وہ کہو آتش فشاں کے وہاں پر گھومتے رہے جس سے اُن کو اپنے پیر جلتے ہوئے معلوم ہوئے۔

ایک مرتبہ ڈاکٹر مذکور کے سر کے زخم کی مرہم پٹی
 ہوئی، لیکن درد کی شدت میں کمی نہ ہوئی جب اُن کی کچھ
 ٹنگی تو خواب میں کیا دیکھتے ہیں کہ ڈاکوؤں کے ایک گروہ نے
 اُن کو گھیر لیا، اور وہ اُن کے سر کی کھال نہایت بے رحمی سے

[illegible]

یہ دُشیزہ فرما کر کے نظر پڑے، مہربان! ہم اُچھے ہوتے
خواب کا جو مطلب اُن کے لیے ہے، وہی ہے نفلِ اَوَّل
میں بڑی صورت ہوتی جو، یا تو اُس سے ہمارے کسی نَشِی
تخلیل کر لو کہ اظہارِ مقصود ہوتا ہو یا کوئی کد شتہ واقف نہیں
ہے کہ خواب کی حالت میں نظر آتا ہو جس کی محرک قوت
بازداشت ہوتی ہو اور ایسے خوابوں کی شناخت کے لیے
ہم کو ایک ایسی بیرونی تائید کی ضرورت ہے جس سے ہوتی ہو۔

یہ خواب کی واردات عام نہ پیر ہے۔ اس پیرتق
جو اور کثرت خواب میں تماشائی بھی ہوتا ہو۔ آلات جس پر
اثر انداز ہونے والے تفکرات مختلف شکلوں میں اس کے
سامنے سے گزرتے ہیں اور یہ سب بند آنکھوں کے پردہ
سیاہ پر وقوع پذیر ہونا سوا معلوم ہوتا ہے۔ حالانکہ خواب
نے کردار واقعی تخیل سے مصروف عمل دلیلی دیتا ہے
خواب کی حالت میں عقل و فہم کی نہ رسی ختم ہو جاتی
ہو، اسی لیے ہم سونے کی حالت میں تمام واقعات حقیقی اور
درست مان لیتے ہیں۔ حد یہ جو کہ بعض اوقات ہم خواب
میں اپنے مرحوم اعزاء اور احباب کو زندہ اور خائے تن درست
دیکھتے ہیں۔ لیکن اس وقت ہماری قوت شناخت کسی کو پہچاننا
مگر کوئی حکم نکلنے سے عاری ہوتی ہے۔

ہم خواب کی مثال کارٹون سے نہیں دے سکتے
کیوں کہ ہمارے حواس خمسہ بھی خواب میں حصہ لیتے ہیں،

اُدھیر رہے ہیں۔

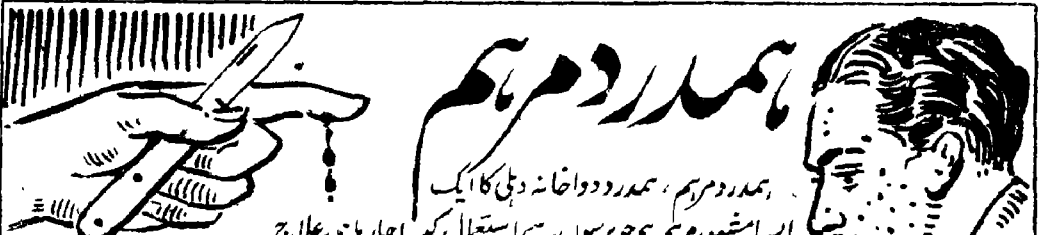
”ہنری برگساں“ نے ایک دل چسپ اکتشاف کیا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ آنکھیں بند ہوجانے کے بعد بھی وہ تاریکی اور روشنی میں امتیاز کر سکتی ہیں۔ اگر سوئے والے کے تاریک کمرے میں ایک دم روشنی کر دی جائے تو روشنی کی کرنیں کسی رخ سے اُس کی آنکھوں پر پڑتی ہوں تو وہ اکثر خواب میں آتش زدگی کا نظارہ دیکھتا ہے۔ برخلات اس کے چاند کی کرنیں سہانے خوابوں کو بروئے کار لاتی ہیں۔ غم، غصہ اور بد بھنی کی حالت میں خون ناک خواب نظر آتے ہیں۔ کیونکہ ان مشتعل جذبات کی آلات جس بُری طرح متاثر ہوتے ہیں اور دماغ کو اپنا نسل جاری رکھنے میں بُری دقت محسوس ہوتی ہے۔ اور راستاً کی زندگی سے خواب بچھکنے لگتا ہے۔

یہ ایک مُصَدِّق امر ہے کہ انسان کی عملی زندگی جس حد تک اصلاحی اور اخلاقی طور پر قابلِ تعریف ہوگی خواب بھی اچھے نظر آئیں گے۔ بشرطِ کہ کوئی خارجی تفکر موجود نہ ہو۔ ذہنی خیالات میں ہیجان پیدا نہ کرے۔

میں نے اپنے کئی دوستوں سے اس مسئلے پر گفتگو کی ہے۔ کوئی ایسی شے جو شعوری زندگی میں انسان اپنے لیے متروک اور ممنوع سمجھتا ہو، خواب میں وہ اُس کے تفکرات سے دور رہتی ہے۔ مثال کے طور پر شراب کا نہ پینے والا، خود کو خواب میں کبھی مے کشی کرتا ہوا نہ پائے گا اس کی وجہ ظاہر ہے کہ دماغ کیسی حالت میں کوئی ایسا اثر قبول نہیں کر سکتا، جس سے وہ کبھی متاثر نہ ہوا ہو۔

محاکاتی خواب، بھولی بھری یاد کو تازہ اور محو واقعہ کو دہراتے ہیں۔ ذہنی حیات کی ایسی غیر مرتب تصویریں سکون کی حالت میں دماغ کی تہوں سے نکل کر ابھرتی ہیں لوگ ایسے خواب کثرت سے دیکھتے ہیں۔ لیکن وہ اُن کی نوعیت سے جوں کہ قطعی لاعلم ہوتے ہیں، اس لیے واردات خواب کو سمجھنے میں خود کو بے بس پاتے ہیں۔ وہ اس سازش سے واقف نہیں ہوتے کہ ان خوابوں میں ماضی کی کوئی یادداشت جھلکتی ہے۔

تخلیل نفسی کے بے شمار نمونے سگنڈ فریڈ کے ہاں ملتے ہیں۔ فلسفہ خواب کی تعبیر اور تاویل کے لیے وہ



ہمدرد مرہم، ہمدرد دواخانہ دہلی کا ایک

ایسا مشہور مرہم ہے جو برسوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ علاج

کرنے والے اس کی خوبیوں کی ہمیشہ تعریف کرتے ہیں اور نازک موقعوں کے لیے ہمیشہ پاس رکھنے کی ہدایت کرتے ہیں۔ اس مرہم کے دو بڑے خاصے ہیں۔ پہلا خاصہ یہ ہے کہ اس جگہ یہ لگایا جاتا ہے۔ وہاں کی ساخت میں فوراً داخل ہو جاتا ہے۔ دوسرے مرہموں میں یہ بات نہیں ہوتی کیونکہ وہ چربی اور مختلف قسم کے غلیظ تیلوں سے بنائے جاتے ہیں۔ ہمدرد مرہم چربی اور غلیظ چیزوں سے پاک ہوا اسکے اجزاء جلد اثر کرنے والے اور لطیف و پاک ہیں۔ دوسرا خاصہ اس مرہم کا یہ ہے کہ جسم کے اندر پہنچ کر اپنا کام فوراً شروع کر دیتا ہے۔ مثلاً بیمار عصب میں جہاں کہیں تکلیف ہوتی ہے سکون پیدا کر دیتا ہے۔ درد، سبب اکڑاؤ، کھولن چھین دھیرے کلیفیں بہت جلد دور ہو جاتی ہیں۔ اس مرہم کا وہ فعل ہے جس کو طبی زبان میں تسکین کہتے ہیں۔ اس فعل کے بعد ہمدرد مرہم سبب مرض کو دور کرنے کا کام شروع کر دیتا ہے۔ یعنی زخموں کو بھرتا ہے۔ چوٹ کے نیلے پن کو دور کرتا ہے۔ جلی ہوئی جگہ کی جلد کو صاف کرتا ہے۔ چاقو وغیرہ کے زخم کو جراثیم سے پاک رکھتا ہے۔ اس مرہم کے بے شمار فائدے ہیں، آپ کے پاس ہمیشہ ہمدرد مرہم کی ایک ڈبیر رہنی چاہیے۔

فیصلیت :- فی ڈبیر صرف بارہ گنے پرچہ ترکیب استعمال ہمارا ہے

ہمدرد دواخانہ دہلی

تیار کر رہا ہے۔

فرائڈ :- معلوم ہوتا ہو کہ ۔ آپ کو کسی سے محبت ہو۔
خاتون جواب میں خاموش رہی۔

فرائڈ :- دیکھیے محترمہ ! میرے ہر سوال کا جواب بے جھجک
اور مکمل دیجیے، تاکہ میں خواب کے پس منظر سے واقع ہو
کسی نتیجے پر پہنچ سکوں۔

خاتون :- (شرما کر) جی ہاں ۔ وہ ایک پروفیسر ہیں۔

فرائڈ :- کیا وہ بھی آپ سے متعارف ہیں۔

خاتون :- شاید نہیں۔

فرائڈ :- سب سے پہلے آپ نے اُن کو کب اور کہاں کب

خاتون :- میرے چھوٹے بھتیجے کی موت پر وہ ہمارے
یہاں اظہارِ تعزیت کے لیے آئے تھے۔

فرائڈ :- لیجیے ۔ آپ کے خواب کا راز فاش ہو گیا۔ اب
نے یہ گفتی خود ہی سلجھا دی آپ کو اس بات سے انکا

نہیں ہو سکتا کہ آپ پروفیسر صاحب کو دوبارہ دیکھ
کے لیے بے چین ہیں۔ آپ کی اس چھپی ہوئی آرزو سے ہر

خواب کی تکنیکیں ہوئی ہو اور یہ الم ناک واقعہ خواب میں نظر
بعض محاکاتی خوابوں میں نقل افکار کے نقوش

سارے یورپ میں مشہور ہو۔ ایک بار ایک خاتون فرائڈ

کے پاس آئی اور ایک خواب بیان کیا کہ اُس نے گزشتہ

رات اپنے بھتیجے کو مردہ دیکھا ہے اور وہ اپنے اس خواب

سے از حد متفکر ہو۔ فرائڈ پہلے تو چکرایا، لیکن جب اُس

نے اس کی تاویل کی وضاحت کے سلسلے میں خاتون سے

چند سوال کیے تو خواب کے اسرارِ پشت از بام ہو گئے۔

فرائڈ نے خاتون سے اُس کے پرانے حالات کے بارے

میں گفتگو کی، اس کا خاکہ مقالہ کی صورت میں قارئین کی

دل چسپی کے لیے درج کرتا ہوں :-

فرائڈ :- آپ کی شادی ہو چکی ؟

خاتون :- جی نہیں۔

فرائڈ :- منگنی کی انگوٹھی بھی آپ کی انگلی میں نہیں ہے۔

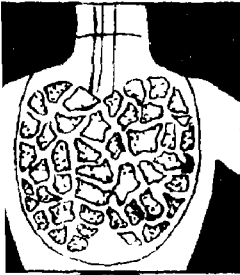
خاتون :- جی ہاں۔ ابھی میں نے اپنے شریکِ حیات کا

انتخاب نہیں کیا۔

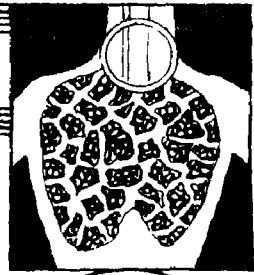
فرائڈ :- (دناؤ) تو کیا آپ ساری عمر کنواری رہ کر کلبسا

میں راہبہ کی زندگی بسر کرنا چاہتی ہیں۔ ۹

خاتون :- (منہ پر ہنس کر) جی نہیں۔ میرا تو کوئی ایسا ارادہ نہیں



حلق اور سینے کی بیماریوں کا تیر بہ درد علاج



دمہ تک جساتار با سعالین جسٹرڈ

سعالین
نہ صرف گلے کو صاف
کرتی ہے، بلکہ ہوائی نالیوں
سے بلغم کو صاف کر کے
حقیقی سکون بخشتی ہے۔

معمولی دواؤں
کا اثر صرف گلے تک ہی رہتا
ہے اور پھیپھڑوں کی صفائی
بالکل نہیں ہوتی بلکہ عارضی
سکون ہو جاتا ہے۔

ایک سائنٹی فک دوا جو براہ راست سینے اور گلے پر
بیز کی طرح اثر کرتی ہے معمولی کھانسی کا تو ذکر ہی کیا، دمہ،
مونیا اور ذات الجنب میں بھی اکیسر ثابت ہوئی ہو۔ کھانسی خواہ

بلغمی ہو یا خشک فوراً دور کرتی ہے۔ بلغم اور دوسرے زہریلے مادوں سے پھیپھڑوں اور سینے کو پاک کر
ہے۔ گلے کی خراش کو دور کرتی ہے۔ شیشی ہوئی آواز کو کشادہ کرتی ہے اور ان لوگوں کے لیے اکیسر ہے جو نزلہ
اور زکام میں مبتلا رہتے ہیں۔ سعالین عورت مرد، بوڑھے بچے سب کے لیے کیسان مفید
ترکیب کا پرچہ دوا کے ساتھ ہے۔

ہمدرد دواخانہ لیبرٹریز، دہلی

نیت فی شیشی صرف بارہ آتے

گئے تھے کہ میں اُن کی طرف سے پورے طور پر مطمئن نہ تھا۔
تسلب میں خواہ مخواہ ایک قسم کا جس محسوس ہونا تھا
اس خاکہ پر میں نے خواب کا تاویلی نقشہ مکمل کر لیا۔ جنگل سے
مراد دیا جو جہاں میں ننگرات سے خائف ہو کر کھڑا ہوں۔
بڑھیا خواب کی پرامن رستی جو جو محض خواب کی تکمیل کے لیے
ظاہر ہوئی تھی۔ وہ مسابیت کم زور اور معر ہونے کے باوجود
تنگ جہنم جن کر مجھے بہت مشتت اور عقل کی خاموش تلقین
کر رہی ہے۔ اُس کا تسم میری باپوسی اور ناامیدی کا مذاق
اڑانا ہوا، جیسے کہہ رہا ہوں۔

بے محنت بیہم کوئی جو ہر نہیں نکلتا
میرے تیشلی زاویہ نگاہ سے دروں جھاتیوں کی سفیدی اور
سیاہی رات اور دن کو نظام کرتی جہنم کی گردش سے پس کر
انسان روزی قابل کرتا ہے کیوں کہ یہ ایک واضح اشارہ ہے
کہ انسان کو ان ہی خزانوں سے سب سے پہلے دودھ کی دھاریں
نوانا کی جتنی ہیں۔

خاف خواب سے دھچکی رکھنے والے اس ناویل کو
توئی تھمہ سکے ہیں۔ یہاں اس خواب کے بعد میری زندگی میں جو

بھی عیاں ہوتے ہیں۔ اپنے کسی ایسے خواب پر بحث کرنا
قرین از قیاس اور سہل تر ہے۔ کہیں کہ خواب کی تیشلی صورت
اور ہماری زندگی کے حالات میں جو مشابہت اور تعلق ہونا
اُس سے ہم بخوبی واقف ہوتے ہیں۔ میں ذیل میں اپنا ایک
ایسا ہی خواب بیان کرتا ہوں۔

ایک رات میں نے خواب میں دیکھا کہ ایک گھڑو
اور وسیع جنگل میں کھڑا ہوں۔ دفعتاً سامنے درخت کے
نیچے ایک نیم برسنہ بڑھیا نظر آئی جو تنکے چن رہی تھی۔ نظریں
لٹے ہی وہ اس طرح مسکرائی جیسے مجھ پر طنز کر رہی ہو۔ اچانک
میرے منہ سے اس کے برسنہ سبب پر پڑی اور یہ بوجھ کر بیٹھے
تعجب اور حیرت معلوم ہوا کہ اس کی ایک چھاتی سفید اور
دوسری سیاہ ہے۔ اسی عالم سرسبکی میں میری
آنکھ کھل گئی۔

خواب کا کوئی حصہ دھندلا نہیں۔ سچ جب میں نے
خواب کو سمجھنے کی کوشش کی تو اس کی تاویل ایک بڑی حد
تک محقول اور مناسب مرتب ہو گئی۔

اُن دنوں کاروباری معاملات کچھ اس طرح اچھ

دنیا میں لاجواب قرآن مجید مترجم مع تفسیر

آج تک اتنا ضخیم قرآن مجید ہندوستان میں شائع نہیں ہوا جس کی لمبائی سو فوٹ، چوڑائی ایک فوٹ، ضخامت
ڈیڑھ ہزار صفحات، اقل نہایت صبیحہ کاغذ سفید، دبیر، چمکا، کھمائی بے نظیر، حاشیہ پر حکیم الامت حضرت مولانا مولوی محمد
اشرف علی صاحب نھالوی کی اردو زبان کی سب سے زیادہ مفید اور مستند تفسیر بیان القرآن ہے اور میں مولانا صاحب کا عام
پسند با محاورہ ترجمہ ہے، ہندوستان کے علما، کائنات فیصلہ ہے کہ اس سے بہتر تفسیر اب تک نہیں چھپی۔ یہ تفسیر موجود زمانہ کی
ضرورتوں کو پیش نظر رکھ کر نہایت قابلیت سے لکھی گئی ہے۔ اس کے ہونے سے آپ کو کسی فقہ کی کتاب کی ضرورت نہ
ہوگی۔ اگر آپ تھوڑی سی بھی اردو جانتے ہیں تو اس تفسیر کو پڑھ کر تمام مذہبی واقفیت حاصل کریں گے۔ ہمارا دعو ہے کہ
اس سے بہتر ہندوستان میں کوئی کلام مجید نہیں۔ خریداروں کی سہولت کے لیے ایک ایک پارہ کر کے شائع کیا جا رہا ہے
تاکہ ہر شخص ایک ایک پارہ کر کے پورا کلام مجید سانی سے منگا سکے

ہدیہ فی پارہ دو روپے۔ محصول دیر خریدار۔ نو پارے اس وقت تیار ہیں۔ مکمل نو پاروں کے خریداروں کے لیے جو
قیمت پیشی بھیج دیں گے رعایتی قیمت نہ محصول ڈاک سولہ روپے۔ دو پاروں پر بھی وہی محصول ڈاک خرق ہو گا جو ایک پارہ
ہوتا ہے۔ اس لیے دو پاروں سے کم نہ منگاویں۔

ملنے کا پتہ:۔ ہاشمی بک ڈپو، کوچہ چیلان، دہلی

خریداران ہمدرد صحت سے التماس ہو کہ خط و کتابت کے وقت خواہ ہمدرد کے کسی
شعبے سے متعلق ہو اپنا خریداری نمبر ضرور لکھا کریں۔ "مینجر"

استلاب رہتا ہوا وہ ہماری تاریخ حیات کا سہرا ورنہ ہر
برایک خاص بات جو کہ حافظ اپنے دامن میں صرف
ان خوابوں کو محفوظ رکھنا چاہتا ہوئے یا اپنی نوعیت کے لحاظ
سے مکمل ہوں۔

بعض خواب بالافراط دکھائی دیتے ہیں آپ نے
خواب کا کچھ حصہ دیکھا کہ آنکھ کھل گئی۔ پھر سوئے تو خواب
جہاں نامعلوم چھوٹا غما غلم کی ریل کی طرح وہیں سے شروع
ہو جاتا ہے اس کی وجہ خالص افکار کا مکمل سلسلہ جو کسی
عارضی وقفے سے متاثر ہوئے بغیر اپنا عمل جاری رکھتا ہے
اکثر زندگی کا کوئی پہلو خواب میں اس طرح مدغم
ہو جاتا ہے کہ اس کی فریب کاری کا علم نہیں ہوتا۔ اس کی
مثال عمارت جنگ یرمبند کے نشہ سے چور کسی فوجی جوان
کی اس غلط فہمی سے سمجھ میں آتی ہے کہ وہ کسی مفاد پر سو
رہا ہے۔ اور نوبوں کے داغنے کی آواز کو اپنے خواب کا حصہ
سمجھتا ہے۔ اس کے آلات جس میدان کارزار کے اس
جسیت ماک سنور کے اس قدر عادی ہو چکے ہیں کہ موت
سماعت کوئی اہمیت نہ سمجھتے ہوئے نیند کے اچات
ہوئے کا ذریعہ نہیں بنتی۔

انگریز محققین خواب کی متنوع تصویریں مختلف
اشیا کی علامات سمجھتے ہیں، مثلاً جسم کے کسی حصے میں
سوزش ہو تو سرخ رنگ کی چیزیں نظر آئیں گی۔ نبض کی تیز
رفتار، سر پیٹ بھاگتے ہوئے ٹھوڑے اور اس کی سستی
کسی مفرد عورت کو ظاہر کرتی ہے۔ مایہ جشمہ، بندوق
تلوار، ڈنڈا، ہوائی جہاز، ٹونا وغیرہ یا خود کو اڑاتے
ہوئے دیکھنا، شہوانی علامات ہیں۔ اسی طرح الماری
چوہا، کمرہ، غار، کتاب وغیرہ عورت کے فائدہ مقام
ہوتی ہیں۔ بادشاہ اور ملکہ جیسی شخصیتیں والدین کے رتبہ
کو ظاہر کرتی ہیں۔ بال بچوں اور ستہ داروں سے عادی طور
پر زیادہ اچھا سلوک نہیں کیا جاتا۔ اس بے جھوٹے
تھوٹے جالور اور کیرے کوڑے ان کے نشانات ہوتے
ہیں۔ اس بحث سے ہم اس نتیجے پر پہنچتے ہیں کہ ہماری
اور پیشین گوئیوں کے علاوہ ارتسامانی اور محاکاتی
نوبوں کا بنے ترتیب اور نر لامل دماغ کی خلیہ میں اس
وقت شروع ہوتا ہے جب میند کی حالت میں اعصابی
قوت کی نہ میں غیر ادوی طور پر ہمارے تفکرات میں
مروج پیدا کرتی ہیں۔

نزلہ زکام کے متعلق جدید تحقیق یہ ہے کہ یہ خاص قسم کے جراثیم
کا نتیجہ ہیں۔ یہ جراثیم مختلف ذریعوں سے ناک کی اندرونی تہلی
پر اثر انداز ہوتے ہیں اور اس جہتی میں ورم پیدا کر دیتے ہیں، یہ ورم
بڑھ کر اندر دماغ تک پہنچ جاتا ہے اور رطوبت بہنی شروع ہو جاتی ہے
گلے اور کانوں پر بھی اس کا اثر ہوتا ہے اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ نزلہ زکام کا صحیح علاج یہ ہے کہ مختلف تداویروں

نزلی جراثیم

دواؤں کے ذریعہ سے ان جراثیم کو ہلاک کر دیا جائے تاکہ یہ ورم دور ہو جائے

نزلی ہمدرد دواخانہ کی خاص ایجاد ہے، جو جدید ترین معلومات کی روشنی میں تیار
کی گئی ہے، اس دوا کی چند خوراکیں نہ صرف جراثیم کو فنا کر دیتی ہیں بلکہ دماغ اور کان اور گلے پر جو برے
اثرات نزلے کے ہوتے ہیں انہیں بھی نہایت کامیابی سے دور کر دیتی ہے۔ ہر گھر میں اس بے نظیر
ایجاد کا رہنا ضروری ہے۔ قیمت فی شیشی (۱۰ خوراکیں) صرف ایک روپیہ چار آنے۔

ہمدرد دواخانہ، دہلی

اشاعت کا پندرھواں سال
نمبر (۷)

ہندوستان

نگراں: حکیم حاجی عبدالحمید، دہلوی
ایڈیٹر: حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی

جنوری ۱۹۷۷ء
فہرست مضامین

۲۴	کتوبات	۲	ایڈیٹر	اشارات
۲۵	قاسم کی فتح	۴	ادارہ	ساعت
۳۰	حافظہ	۶	ازدکس ڈپوس	آپ بیتی
۳۶	صحت عامہ کی عالم گیر تنظیم	۱۰	ادارہ	ہندوستانی گد
۴۶	انتقاد	۱۳	ڈبلیو جے سپین	کھلونے
۴۷	وزرائے صحت کی کانفرنس	۱۴	حکیم اقبال حسین ایم۔ اے	ہماری غذائیں
۴۷	ادارہ	۱۹	ایڈیٹر	سوال و جواب

یہ ایک مسلم الثبوت اور ناقابل تردید حقیقت ہے کہ ہندوستانیوں کے لیے صرف ہندوستانی جڑی بوٹیاں اور ہندوستانی دوائیں مفید ہیں۔ یہ مزاج کے مطابق بھی ہوتی ہیں اور کم قیمت بھی، بے ضرر ہوتی ہیں اور قدرتی بھی۔ اس لیے حکومت کی وہ ڈیڑھ سو سالہ کوششیں جو ہندوستانی طب کو صفحہ ہستی سے مٹانے کے لیے اس نے اختیار کیں قطعاً ناکام رہیں اور اس چالیس کروڑ آبادی کے ملک کی نوے فی صدی آبادی محض ہندوستانی طب سے مستفید ہوتی ہو اور یہ ہندوستانی طب کی افادیت اور مقبولیت کا عظیم الشان ثبوت ہے۔

مصنوع نگار حضرات اپنے مضامین کاغذ کے ایک طرف لکھیں۔ بین السطور زیادہ رکھیں۔ اور تمام مضامین بنام ”ایڈیٹر ہندوستان دہلی“ روانہ فرمایا کریں۔

قیمت فی پرچہ تین آنے سالانہ قیمت ایک روپیہ

ڈپالو، ناشر: حکیم محمد سعید۔ مطبعہ: لطیف پریس، دلی دروازہ، دہلی

اشارات

صحیح نظام طب کی خصوصیت

چیزیں ہیں اور بہر حال ہمیں ہی ان کی خبر گیری کرنی چاہیے۔ گویا دسی طبوں کی سرپرستی کی تہ میں ہمارے دل میں ا کی فنی افادیت کا لحاظ کم اور "صلحت سرحشی" کا ہ زیادہ کار فرما ہو۔ ہم ظاہر نہ کریں یہ دوسری بات جو بیکہ دسی طریقہ ہائے علاج کو سرکاری طور پر اختیار کرتے ہوئے جو غیر شعوری جھجک ہم اپنے اندر محسوس کر رہے ہیں اس سے ہماری بے اعتمادی کا صاف صاف پتہ چل رہا ہے۔ ہمیں یہ کھٹکا لگا ہوا ہو کہ اگر ہم نے علاج کے ان دسی طریقوں کو ملک کی طبی ضروریات پورا کرنے کا موقع دے دیا تو کہیں خواہ مخواہ قومی نقصان کے غام میں ہم یورپ کی "سائنٹی فک" دواؤں سے اپنے ملک محروم کر کے صحت عامہ کو تباہی کے خطرے میں نہ ڈالا دیں۔

دسی طبوں کے متعلق ہمارے ملک کے پیشواؤں کا یہ رویہ ہمارے نزدیک طبعی سا ہے اس لیے کہ ہم نے صول علاج کے سائنٹی فک ہونے کا انہیں ابھی تک علم نہیں ہے، اس وجہ سے وہ ان کی ہمہ گیری اور افادیت کو مشقت نظروں سے دیکھ رہے ہیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ آج کی دسی میں ان کے سامنے نظام جسمانی کے بیا رہو جانے کے صورت میں جو معقول ترین صول علاج ہو سکتا ہو اسے پیش کیا جائے اور پھر علم و عقل دونوں کو روشنی میں ثابت کیا جائے کہ یورپ اور امریکانے ا معیار مطلوب سے کس حد تک انحراف کیا ہے اور ہمارا دسی طریقہ علاج کس حد تک اس معیار کے مطابق اترتا ہے تا ہمارے دسی طریقہ علاج کی فوقیت سائنٹی فک طریقہ ثابت ہو جائے اور ہم یہ الزام نہ لگا یا جاسکے کہ ہم قومی جذبات کی حمایت میں خواہ مخواہ یورپ اور امریکی طبی سائنس کو کھوتے ہیں۔

آج جب کہ ہم اپنے ملک کی صحت عامہ کا جائزہ لیتے ہیں تو ہمیں ایسا محسوس ہوتا ہے کہ اس خاص معاملے پر ہندستان میں کبھی صحیح نقطہ نظر سے سوچا ہی نہیں گیا۔ اس سے پیشتر تو خیر بالکل غیر ملکی حکومت کا تسلط تھا۔ تجارتی اعتبار سے اُنھوں نے جس چیز کو اپنے لیے زیادہ منفعت بخش پایا، اس کی سرکاری طور پر سرپرستی کی اور ہمارے خیالات اور نظریات کو کبھی حکومت نے اپنے ہی تجویز کردہ سانچوں میں کچھ اس طرح ڈھالا کہ ہمیں بھی اسی طریقہ علاج نے اپیل کیا جسے یہاں سائنس کا نام لے کر رائج کرنے کی سرور کو شمش کی گئی۔ چنانچہ اس صورت حال کو زیادہ عرصہ نہیں گزرا تھا کہ ہمارے اپنے ملک میں جو دسی طریقہ ہائے علاج رائج تھے انھیں ہمارا "ایجوکیٹڈ" طبقہ "عظائیت" (Quackery) سمجھنے لگا اور یورپ سے جن طریقہ ہائے علاج کی درآمد ہوئی تھی اسے "سائنس" کے شاندار نام سے یاد کیا جانے لگا۔

یورپ اور امریکا آزاد تھے اور ہندستانی ہر اعتبار سے ان کے غلام۔ جب زندگی کے ہر شعبے میں ہم نے ان کی رہنمائی قبول کر لی تھی تو میڈیسن طب کیسے بچ سکتی تھی۔ یہ بچا رہی بھی بڑی طرح اس کی زد میں آئی اور ملک کا کوئی گوشہ ایسا باقی نہ رہا جو ایجوکیٹڈ کی ہمہ گیر لپیٹ سے بچ گیا ہو۔ ہر چند اب ہمیں کسی نہ کسی حد تک اپنے ملک کے اندرونی معاملات کو اپنے طور پر سوجھ بوجھنے کی آزادی مل گئی ہو، لیکن یہاں مشکل یہ ہے کہ سائنس کی نظریات کی غلامی کا طوق ابھی ہم نے اپنے گلے میں ڈال رکھا ہے۔ ہم یہ تو بیشک چاہتے ہیں کہ دسی طریقہ ہائے علاج ترقی کریں اور انہیں بھی ایلو پیٹھک کی طرح سرکاری سرپرستی حاصل ہو، غالباً اس وجہ سے کہ یہ ہماری اپنی دسی

جانتے ہیں۔ نتیجے میں جسم کی نیچی بافتیں اور خلیات ٹھکنے اور خراب ہونے لگتے ہیں۔

اس صورت حال کا تدارک طبیعت

کسی نہ کسی مرض حاد (Acute Disease) کی شکل میں کرتی ہو۔ گویا جس کیفیت کو ہم مرض حاد کہتے ہیں وہ اصل میں طبیعت کی اس کوشش کا نتیجہ ہوتا ہے جو وہ نظام جسمانی سے جمع شدہ فاضل ردی رطوبات اور سخی مادوں کو خارج کرنے اور خراب دختہ خلیات اور انسیر کو درست کرنے میں کرتی ہو۔ اس سے معلوم ہوا کہ اصل بیماری وہ نہیں ہے جو مرض حاد کی شکل میں ظاہر ہوتی ہے بلکہ نظام جسمانی میں جمع شدہ سخی رطوبات اور مادوں خون کے اجزائے ترکیبی کا عدم توازن اور قوت حیات کا کمزور پڑ جانا ہے۔

جب واقعہ یہ ہے تو اس صورت حال سے عہدہ برا ہونے کے لیے صحیح اصول علاج بھی بالکل وہی ہونا چاہیے جو ان صورتوں میں خود قدرت اور طبیعت انسانی اختیار کرتی ہے یعنی یہ کہ ہم بھی اپنے درامی طریقہ علاج سے طبیعت کی اس قدرتی کوشش میں مدد کریں جو وہ نظام جسمانی سے جمع شدہ فاضل رطوبات اور سخی مادوں کے اخراج میں کرتی ہے۔ اس کے ساتھ ہی خون کے اجزائے ترکیبی میں بن اسباب کی بنا پر فرق و عدم توازن پیدا ہو جاتا ہے انھیں دور کر کے جسم کی قوت حیات کو بڑھانے کے زیادہ سے زیادہ اسباب پیدا کریں۔ تاکہ تمام اعضا جسمانی اپنے اپنے وظائف ادا کرنے میں اس نقطہ اعتدال پر آجائیں جو بحالی صحت کے لیے ضروری ہے۔

اب اگر ہم قدرت کے مندرجہ بالا طریقہ علاج کا تتبع نہ کریں اور کوئی ایسا طریقہ علاج اختیار کر لیں جو اصل اسباب مرض کو دور کرنے کے بجائے شخص دو اونی کے زور پر ان علامات مرض کو دباوے جن کی وجہ سے حالت مرض کا پتہ چلتا ہے تو اس کے نتیجے میں نظام جسمانی مزمن بیماریوں (Chronic Disease) میں مبتلا ہو جاتا ہے جو صحیح طریقہ علاج اختیار کرنے کی صورت میں بھی کہیں مہینوں میں حاکم دور ہوتی ہیں۔ آئندہ اشارات میں ہم انشاء اللہ اس امر پر (باقی صفحہ پر دیکھیے)

صحیح اصول علاج کو سمجھنے کے لیے ضروری ہے کہ پہلے حالت مرض کے پیدا ہونے کی جو صورتیں ہو سکتی ہیں انھیں اچھی طرح سمجھ لیا جائے :-

اہل فن کے نزدیک صحت جس حالت کا نام ہے وہ جسم انسانی کو ترکیب دینے والے عناصر کی ایسی ہم ہنگی سے پیدا ہوتی ہے جو نہ صرف نظام جسمانی ہی تک محدود رہے بلکہ بسا اوقات دماغی اور روحانی اعمال میں بھی کار فرما ہو جائے۔ اب اگر کسی وجہ سے جسم انسانی کے ان عناصر ترکیبی میں اختلال پیدا ہو جائے اور ہم آہنگی باقی نہ رہے تو اس صورت حال کو ہم حالت مرض سے تعبیر کریں گے۔ اب دیکھنا یہ کہ حالت مرض یا باغضاظ دیگر جسم انسانی کے عناصر ترکیبی میں اختلال کیسے پیدا ہوتا ہے اور اس کا ابتدائی سبب کیا ہے۔

حکما قدیم و جدید دونوں کے نزدیک سن رسیدگی ناگہانی حوادث اور ہلاکت آفرین اثرات و حالات کو چھوڑ کر حالت مرض کے پیدا ہونے کا بنیادی اور اصل سبب قوانین قدرت کی خلاف ورزی ہے جس کا اثر جسم انسانی پر حسب ذیل تین صورتوں میں ظاہر ہوتا ہے :-

قوت حیات کا کمزور پڑ جانا :- کثرت کار راتوں کو جاگنا، زہری دواؤں اور محرکات کا استعمال اور غلط قسم کے اپریشن وغیرہ اس کے اسباب ہیں۔ خون کے اجزائے ترکیبی میں فرق آجانا یہ صورت غلط اور غیر متوازن غذاؤں کے مسلسل استعمال سے پیدا ہوتی ہے۔

فاضل ردی رطوبات اور سخی مادوں کا جمع ہو جانا :- یہ صورت سبب خرابوں و دوسم کے علاوہ پُر خوری ناقص غذا اور مخدرات کے سخی اثرات سے پیدا ہوتی ہے۔ اس کا ایک سبب وہ غلط طریقہ علاج بھی ہے جو حالت مرض کے دور کرنے میں طبیعت کی ابتدائی کوششوں میں مداخلت ہو۔

کسی انسان میں ان تینوں صورتوں یا ان میں سے کسی ایک کے پیدا ہوجانے سے مرضی حالت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس لیے کہ جسم انسانی کے عناصر ترکیبی میں تناسب اور توازن باقی نہیں رہتا اور اعضا کے جسمانی کے افعال اپنے نقطہ اعتدال سے ہٹ

ساعقہ

دل چپ چاٹاں و غیر معمولی اثرات

کاخضر بھی موجود رہتا ہو۔ نام کم جدید ترقیوں کے ساتھ اس سے حیرت انگیز نتائج حاصل کیے گئے ہیں اور بعض ایسی بیماریاں اچھی کی گئی ہیں جو اب تک لاعلاج سمجھی جاتی تھیں لیکن یہ یاد رہے کہ ”ساعقہ“ یعنی گرنے والی بجلی سے صرف وہی امراض اچھے نہیں ہوتے جو عصبی کی خرابی پر مبنی ہوں، بلکہ بعض ایسے بیمار بھی شفا یاب ہو کر ہیں جو کسی دوسری قسم کی بیماری میں مبتلا تھے۔ تقریباً پچاس سال پہلے کا واقعہ ہو کہ ایک فرانسیسی سرکاری مالک جو گھٹیا روج المفاصل کے باعث بالکل بے کار ہو گیا تھا اور چلنے پھرنے سے مجبور تھا، اس پر یکایک ایک روز بجلی گر پڑی۔ وہ فوراً بے ہوش ہو گیا اور پورے دس گھنٹے تک اسی حالت میں گزارا جب اسے ہوش آیا تو اسے معلوم ہوا کہ اس کی بیماری قطعاً غائب ہو چکی ہے وہ اٹھ کھڑا ہوا اور چلنے پھرنے لگا۔

”برق زدگی“ سے شفا یابی کی مزید دو تین مثالیں جن کا تحریری رکارڈ موجود ہے یہ ہیں :-

ایک شخص بیس برس سے مرض فالج میں مبتلا تھا۔ اس پر بجلی گری اور وہ اچھا ہو گیا۔ ایک دوسرا شخص اندھا بھی تھا اور مغلوب بھی۔ بجلی گرنے کے باعث وہ چند گھنٹے تک بے ہوش رہا اس کے بعد جب ہوش آیا تو اسے دونوں امراض سے چھٹکارا حاصل ہو چکا تھا مگر ساتھ ہی وہ بہرا ہو گیا تھا۔

مرنا یا اجل جانا وغیرہ انسان پر بجلی گرنے کے

پچھلے دنوں لیڈز انگلستان کا ایک واقعہ مغربی طبی حلقوں میں بڑی دل چسپی کا باعث بن گیا تھا۔ ایک شخص تین سال سے بالکل اندھا تھا۔ یکایک ایک روز انتہائی بول ناک کرناک کے ساتھ بجلی چلی۔ اس بول ناک کرناک اور چمک سے وہ شخص ہم گیا۔ مگر اس کے ساتھ ساتھ دفعہ تہ اس کی بینائی واپس آگئی اور اس کی آنکھیں روشن ہوئیں۔

یہ شخص براہ راست بجلی کی زد میں نہیں آیا تھا یعنی اس پر بجلی گری نہیں تھی، بلکہ از کم یہ ظاہر اسباب نہیں معلوم ہوا کہ اس پر بجلی گری ہو۔ مگر بہت سے مردوں اور عورتوں کی ایسی مثالیں بھی طبی ریکارڈ میں موجود ہیں کہ یہ لوگ سخت نرسن مصیبتوں میں مبتلا تھے، اور ”برق زدہ“ ہونے ہی یعنی بجلی کی ضرب لگتے ہی یہ اچھے ہوئے۔ مجھے ایک مخصوص شخص کی حالت اچھی طرح معلوم ہے جو مسلسل چند سال تک شدید درد سر میں مبتلا تھا، لیکن جوں ہی کرناک اور چمک کا اس پر اثر ہوا وہ فوراً اچھا ہو گیا اس کو بجلی سے کوئی جسمانی نقصان بھی نہیں پہنچا۔ اور پھر اس کو درد سر کی شکایت بھی نہیں ہوئی۔

”صدماقی علاج“ پر عیب اور غیر معمولی نتائج جو ”برق زدگی“ سے پیدا ہوتے ہیں اس وقت سے اچھی طرح سمجھے جانے لگے ہیں جب سے ”صدماقی علاج“ ایجاد ہوا ہو۔ اس طریقے میں مریض کو بجلی یا دوا کے ذریعہ شدید فوری صدمہ پہنچایا جاتا ہے، لیکن اس کے علاج کا دائرہ صرف چند ماہی اور عصبی امراض میں محدود ہے اور اگرچہ اس میں کسی حد تک خطرے

مثلاً کھانسی بخار، التهابی کیفیت، پریشانی، پھوڑے پھینا اور جراثیم وغیرہ کو کس طرح مہل مرض کی حیثیت دیدی ہے اور اس طرز فکر کی وجہ سے کس طرح ازالہ مرض کے مہل و مبنیادی ذرائع کو ہاتھ سے کھو دیا ہو *

بقیہ مضمون صدماقی بحث کریں گے کہ یورپ اور امریکا نے پیدائش مرض کے ان مبنیادی اسباب کو نظر انداز کر کے مرض کی ثانوی علامات (Secondary Manifestations)

وہ تونچ گیا مگر اس کے ہاتھ سے کھلا ہوا ستر اچھوٹ کر اڑا اور غسل خانے کی دیوار میں پوسٹ ہو گیا۔ لیکن اس شخص کو جب یہ خیال آیا کہ وہ کلا کٹ جانے کے حادثہ سے بال بال بچ گیا ہو تو اسے غش آگیا!

اور ملاحظہ فرمائیے، ایسے بھی چند واقعات رونما ہوئے ہیں جن میں بجلی نے کسی سترے کے بغیر ہی مردوں کی داڑھی اور عورتوں کے سر کے بال صاف مونڈ دیے ہیں۔ اوسو میں بجلی نے ایک پرائے تمام کی مہارت کو ساتھ ایک نوجوان حسینہ کا سر مونڈ دیا تھا۔ اور اس حادثے کی خبر اس کو اس وقت ہوئی جب آئینہ میں اس نے اپنا منہ دیکھا اور سر کو زلف سیاہ سے خالی پایا۔ ایک شخص کی داڑھی بجلی نے ایسی صفائی سے مونڈ دی تھی کہ پھر کبھی بال ہی نہ نکلے۔

موٹر کار اور بجلی ایک عام نظریہ لوگوں میں یہ پایا جاتا ہے کہ موٹر کاریں ساقطہ سے محفوظ ہوتی ہیں یعنی ان پر بجلی نہیں گرتی۔ اس خیال کے دو سبب ہیں، ایک یہ کہ ربر کے ٹائروں کے باعث جو داغ برق ہوتے ہیں بجلی کو "زمین" تک رسائی حاصل نہیں ہو سکتی۔ دوسرے یہ کہ موٹر کار ایک قسم کا وہ محفوظ پتھر ہے جس کے اندر بجلی کا گزرباہر کی طرف سے نہیں ہو سکتا۔ ان دونوں خیالات کی صحت اب تک مشتبہ ہے، اور ربر ٹائر "اتنی مضبوط و موثر حفاظت مہیا نہیں کرتے کہ وہ گرتی ہوئی بجلی کے شدید حملے کو روک سکیں۔ پچھلے دنوں انگلستان میں ایک موٹر کار پر بجلی گری تھی۔ انڈولوں کو کوئی نقصان نہیں ہوا مگر راجن خراب ہو گیا اور اسے زخمی و مرمت کے بغیر پھر چالو نہ ہو سکا۔ معائنہ سے معلوم ہوا کہ "ڈسٹری بیوٹر پائنٹ" بگل گئے تھے۔

محفوظ کا عنصر سائنس دانوں نے یہ جاسنے کی بڑی کوشش کی جو کہ بجلی بعض مخصوص مقامات پر کیوں گرتی ہے۔ یہ تحقیقات صرف دل چسپ ہی نہیں ہو بلکہ اس سے سائنس اور طب کی بہت سی امیدیں وابستہ ہیں۔ اب یہ خیال تقویت پا رہا ہے کہ بجلی کا گرنا صرف اتفاقی واقعہ نہیں ہے۔ ایک پرائے خیال ہے کہ جس سطح زمین کے نیچے پانی کا چشمہ ہوتا ہے اس پر بجلی گرتی ہے۔ سائنس بھی اس خیال کو قابل تسلیم سمجھنے لگا (باقی صفحہ پر دیکھیے)

اثرات اچھے بہت کم، خراب و خطرناک زیادہ ہوتے ہیں۔ اس سے ہلاکت کے باہم دو مختلف سبب ہوتے ہیں۔ ایک تو برقی صدمہ، دوسرے بڑی طرح جل جانا۔ جل جانے کے یہ اثرات کبھی کبھی عجیب و غریب بھی ہتے ہیں اور خاص نوعیت رکھتے ہیں، مثلاً جنوبی افریقہ میں ایک لڑکے پر بجلی گری اور وہ مر گیا۔ معائنے پر معلوم ہوا کہ اس کی زبان میں ایک جلا ہوا سوراخ ہے۔ اس کا سبب یہ تھا کہ بجلی گرنے کے وقت اس لڑکے کے منہ میں ایک چھوٹا سا سکہ موجود تھا۔ اس سکہ نے جل کر اس کی زبان میں سوراخ کر دیا۔ رپورٹ کہتی ہے کہ بجلی اس لڑکے کے سر پر گری تھی، اور اس کے جسم میں دو بار چکر لگا کر پیر سے گزرنے لگی تھی۔ اس لڑکے کے جوتے کا ملا دو ٹکڑے ہو گیا تھا۔

"برق زدگی" سے لوگوں کے دہشت زدہ یا بے ہوش یا گونجے ہوئے کی وارداتیں بہت عام ہیں۔ اگرچہ ساقطہ کا سب سے پہلا اثر یہ ہونا چاہیے تھا کہ انسان اندھا ہو جائے۔ مگر ایسے واقعات کا ریکارڈ نسبتاً کم پایا جاتا ہے۔ چند سال ہوئے ایک شخص پر جب بجلی گری تو اس کے کپڑوں میں آگ لگ گئی اور اس کی گویائی جاتی رہی۔ مگر جب سوختگی سے پیدا ہونے والے زخم اچھے ہو گئے تو اس کی گویائی بھی واپس آگئی۔ اس سلسلے میں ایک دل چسپ بات یہ بھی کہ اس شخص کی جیب میں ایک کنگھی اور ایک میوہ دیا سلائی کی تھی کنگھی تو جل کر ایسی خاک ہو گئی کہ اس کا نام و نشان تک باقی نہ رہا۔ مگر دیا سلائی کی ڈبیہ جس کی توں پائی گئی۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ "سیلولائیڈ" پر بجلی بہت جلد حملہ آور ہوتی ہے۔ چند سال ہوئے ایک شخص طوفان برق دباراں سے پناہ لینے کے لیے بھاگا جا رہا تھا۔ جوں ہی اس نے ایک سرائے کے دروازے میں تاروں کے پتے پوسے پائے دان پر پیر رکھا اس پر بجلی گری۔ جان تونچ گئی۔ مگر اس نے دیکھا کہ اس کے کپڑے سے "سیلولائیڈ" کا کار غائب ہے۔ بجلی کی حرارت نے اسے کلا کر لاپتہ کر دیا تھا! سر کے بال اور داڑھی غائب کم و بیش تمام دھاتیں ایسی ہیں جو بجلی کو اپنی طرف "کھینچتی ہیں"۔ برق کی اس "عادت" سے اکثر دل چسپ واقعات رونما ہوتے ہیں ایک شخص شیو کر رہا تھا، یکایک سترے پر بجلی گری۔

آپ بیتی

از دکن ڈیوس

جاگتا رہتا اور اپنے کام کے متعلق نئی نئی تجویزیں دماغ میں پکاتا رہتا اور ان پر عمل درآمد ہونے کی تدبیریں کرتا رہا لیکن دسمبر میں میری جسمانی حالت حقیقتاً خراب ہونے لگی اور میں نے ایک دفعہ ہی ایسا محسوس کیا جیسے میری جسمانی قوت کا دیوالہ نکل گیا ہو۔ معالج نے بتایا کہ کثرت کار اور انفلوئنزا کے معمولی حملے نے میری یہ حالت کردی ہو، کچھ آرام کرنے کی ضرورت ہو، چنانچہ معالج کی حسب ہدایت میں نے کچھ ہفتے آرام کیا اور پھر اپنے کام پر چلا گیا۔ دو ماہ کام کرنے کے بعد میری جسمانی قوت نے دوبارہ جواب دے دیا اور اس بار تو میری حالت پہلے سے بھی زیادہ خراب تھی۔ پہلے تو میرے جسم ہی پر اثر تھا، اب صورت یہ تھی کہ دماغ بھی جواب دے چکا تھا۔

دو ماہ تک صاحب فراش رہنے کے بعد میں اس قابل ہوا کہ تھوڑا بہت چل سکوں۔ لیکن جسمانی یا دماغی کام کرنے کا تصور بھی اس وقت نہیں کر سکتا تھا۔ اب میں اس فکر میں لگ گیا کہ کسی طرح اپنی صحت درست کروں۔ دو سال کی طویل مدت میں میں نے گھر سے باہر مختلف صحت گاہوں اور بڑے بڑے ڈاکٹروں کے مطبوں کے چکر لگائے ہیں مگر کسی کے ایک دو ماہ کے لیے کبھی گھر بھی آجاتا تھا۔ اس دوران میں ایک آدھ مرتبہ کام بھی کرنے کی کوشش کی۔ لیکن جبر کوشش کے اور کچھ نہ کیا جاسکا۔ نہ مجھے اب کسی کام میں دل چسپی باقی تھی اور نہ مجھ سے کچھ ہو ہی سکتا تھا۔

آپ یہ پڑھ کر حیران ہوں گے کہ اتنا لیس سال کی عمر کو پہنچنے کے باوجود میں صحت و تن درست کے ان بنیادی اصولوں سے قطعاً ناواقف تھا جنہیں چھٹی جماعت میں پڑھنے والا طالب علم آج بخوبی جانتا ہے۔ میں تعلیم یافتہ تھا اور اس صورت میں میری یہ ناواقفیت وجہالت میرے لیے اور بھی زیادہ باعث شرمندگی تھی۔

بہر حال تعلیم وجہالت دونوں کو ساتھ لیے ہوئے میں اپنے شغل معاش میں برابر ترقی کر رہا تھا۔ ابتدائی دس سال تک میری ترقی اتنی اطمینان بخش رہی کہ میرے دوستوں کو معاشی اعتبار سے میری آئندہ زندگی کی کامیابی کا سونی صدی یقین ہو چکا تھا۔ مجھ میں کام کرنے کا جوش تھا اور حوصلہ، قوت ارادی تھی اور اتنی سکت کہ میں خواہ کتنا ہی کام کر لوں تھکن اور پست ہمتی نے مجھے کبھی نہیں ستایا۔

دوران جنگ میں حکومت کی طرف سے مجھے ایک نہایت اہم کام سپرد کیا گیا جسے میں نے نسیبول کر لیا۔ اس سے میری وجاہت و عزت میں اچھا خاصا اضافہ ہو گیا۔ اس لئے بندے کام کے علاوہ میں ملک کے دیگر جنگی کاموں میں بھی علی حصہ لینے لگا۔

موسم گرما میں میں نے محسوس کیا کہ میں کچھ چڑچڑا سا ہو گیا ہوں۔ میری نیند کم ہو گئی ہے۔ لیکن اس وقت میں نے نیند کی کمی وغیرہ کو اپنے کام میں غصیر معمولی دل چسپی لینے پر معمول کیا۔ کچھ عرصہ واقعی طور میں اس صورت حال سے دلچسپی لیتا رہا۔ راتوں کو

یہ بھی ثابت کر دیا ہو کہ جن عمارتوں پر وہ کنڈاکٹر ہوتے ہیں وہ محفوظ رہتے ہیں۔ مگر انسانوں کی حالت جدا گانہ ہو اس کے سر پر صرف ایک قطرہ آب کا موجود ہونا، یا پرل میں رہنے کے جوتے ہونا بہت بڑا فرق پیدا کر سکتا ہو۔

بقیہ مضمون ص ۷۰ :- ایک دوسرا پرانا خیال جو مشاہدات سے صحیح ثابت ہوا ہے یہ ہے کہ پرندوں پر کبھی بجلی نہیں گرتی اور جن مکانات میں ابابیل گھونسلے بناتے ہیں وہ بجلی سے محفوظ رہتے ہیں۔ تجربات نے

اچھا اور اسی وقت اپنے آپ کو عمل جراحی کے لیے پیش کر دیا۔

نتیجہ؟ — اس معمولی اپریشن نے مجھے چھ ماہ تک مبتلائے مصیبت رکھا اور اس کے بعد کہیں جا کر کھڑی بہت قوت جسم میں آئی ورنہ میں تو اس کے بعد ہی ختم ہو گیا تھا۔

ایک اور ڈاکٹر صاحب کے پاس گیا۔ معائنہ کے بعد اس نے تشخیص کیا کہ آپ کے زائدہ اعضاء کسی طرح سوراخ ہو گیا ہوا جسم میں اس کی معرفت سمیت سرائیت کر رہی ہو۔ اگر خیریت چاہتے ہیں تو آپ اس کو قطع کرادیجیے؟ اگرچہ مقام زائدہ میں میرے کوئی تکلیف نہ تھی مگر اس شخص نے ہمارا کیا اور جب تک میں نے زائدہ اعضاء کو قطع نہیں کر دیا وہ مجھے موت کے فرشتے دکھاتا رہا۔ مگر دوائے قیمت کہ اس نے بھی نفع نہیں پہنچایا اس کے بعد بھی مجھے کئی ڈاکٹر ملنے پڑے۔

اس کے بعد فقر الدم، دانیما، کی شکایت تھی۔ ہوئی اور اس کے لیے انجیکشنوں کا علاج تجویز ہوا۔ اس معالج کے مطب میں نوے روز تک گیا اور کوئی توبہ ہی مرتبہ میں نے اپنے دونوں بازوؤں میں سوئیاں لگوئیں بے شک اس علاج سے کچھ عرصے کے لیے میرے نظام جسمانی میں ایک قسم کی تحریک پیدا ہو گئی۔ میں بڑا خوش ہوا کہ بالآخر میں نے اپنی بیماری کا مناسب و صحیح علاج پالیا۔ لیکن زیادہ عرصہ نہیں گزرا تھا کہ ان انجیکشنوں کا رد عمل شروع ہوا اور وہ غیر معمولی تحریک جو ان انجیکشنوں سے ہوئی تھی، رنگ لائی۔ میری حالت اب پہلے سے بھی زیادہ خراب تھی۔ چنانچہ اس کے بعد جو میں نے ایک دوسرے ڈاکٹر کو دکھایا تو اس نے دیکھتے ہی تپ دق کا اعلان کر دیا۔ اگرچہ اس بیماری کی علامات بھی کچھ ایسی ظاہر نہیں ہوئی تھیں، لیکن میرے لیے کوئی چارہ نہ تھا کہ میں اس ڈاکٹر کی تشخیص کو بھی قبول کر لوں۔ چنانچہ میں نے کسی سیٹی ڈپریم جانے کی تیاریاں شروع کر دیں تاکہ وہاں رہ کر اس خوف ناک بیماری کا علاج کیا جاسکے۔

اس دوران میں میرے ایک عزیز نے مجھے اپنے ایک دوست کو دکھایا جو ماہر اعصاب تھے ان صاحب نے میرا چہرہ درنگ برابر معائنہ کیا اور جو کچھ

ان دو سالوں میں میں نے جو جسمانی و دماغی لیٹا اٹھائی ہیں، میرے پاس الفاظ نہیں کراہیں بیان کر سکوں شاید میرے اس اقبال سے کہ میں خودکشی کو نجات کا ذریعہ سمجھ کر دمرتہ اس کے اقدام کے درپے ہوا، لیکن دونوں دفعہ میری چھوٹی بچی نے میرے گلے سے لیٹ کر مجھے اس سے باز رکھا، آپ میری شدید تکلیف و کرب کا اندازہ لگا سکیں۔

میں یہ تو کسی طرح ماننے کو تیار نہیں ہوں کہ وہ ڈاکٹر جنھوں نے میرا علاج کیا، سب کے سب دھوکے باز تھے، ہرگز نہیں۔ مجھے یقین ہو کہ وہ سب ہی دیانت دار اور اپنی ذمہ داریوں کو محسوس کرنے والے لوگ تھے لیکن اس کے باوجود اکثر ڈاکٹروں نے میری تشخیص و علاج میں جس قسم کی غلطیاں کی ہیں وہ اب مجھے کچھ عجیب مضحکہ خیز سی معلوم ہوتی ہیں۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ فن کے ان حاملوں نے میرے ساتھ مل کر ایک بڑا زبردست عملی قسم کا مذاق کیا ہو، اور میں نے ان سب کے مذاق پر نہایت سنجیدگی کے ساتھ عمل کیا۔

دل چاہی سے خالی نہ ہو گا اگر میں اپنی کچھ بیماریوں اور ان کے جو علاج تجویز کیے گئے تھے ان کا مختصر سا تذکرہ آپ کو بھی سنا دوں۔

ایک ڈاکٹر صاحب نے میرا بڑک خوب اچھی طرح معائنہ کرنے کے بعد فرمایا کہ ”مصل تکلیف میرے سنہ کے اندر ہو۔ تعدیل چھوٹا کارخ مسوڑھوں کی طرف ہو چکا ہو اور اس نے کچھ دانتوں کو بھی متاثر کر دیا ہو۔ اگر اُن دانتوں کو اس وقت نکلوادیا جائے گا تو صحت بحال ہو جائے گی۔“ چنانچہ میں معالج و دندان کے پاس گیا اور حسب ہدایت کچھ تین درہمت و سالم دانت نکلوادالے۔ فائدہ؟ — کچھ نہیں!

ایک دوسرے ڈاکٹر صاحب نے بغور معائنہ کے بعد مصل تکلیف و تعدیل کا مقام تو منہ ہی کو بتایا، مگر انھوں نے کہا کہ ”سارا سنا دیکھا رے ڈونسلوں نے مچا رکھا ہو۔ یہ کینخت ہمتارے سارے جسم میں سمیت پہنچا رہے ہیں۔ بس انھیں نکلوادو تو ساری تکلیفیں دور ہو جائیں گی۔ کچھ نہیں بس۔“ منہ کی بات ہو اور ان کے نکلوادینے سے کوئی برا اثر نہیں ہو گا۔ میں نے کہا بہت

اپنی تشخیص پیش کی وہ کافی معقول معلوم ہوتی تھی۔ لیکن میں نے ان کا علاج نہیں کیا، میں وہاں زیادہ ٹھہری نہ سکا۔ لیکن جو کچھ معائنہ کے بعد انھوں نے میرے متعلق بتایا اسے میں المیہ لے کر نہیں کہہ سکتا۔

ایک سال ڈاکٹروں کے چکر میں پڑے رہنے کے بعد میری حالت اب پہلے سے بھی زیادہ خراب تھی خراب کیا خاصی خطرناک ہو چکی تھی۔ جتنی امتحان سے پتہ چلا کہ میں سخت خطرناک قسم کے فقر الدم میں مبتلا ہوں۔ میری ضربات نبض بہت ہلکی اور سست پڑ چکی تھیں۔ پھر کچھ بھی بہت کم ہو گیا اور اس کے ساتھ ہی خون کا دباؤ بھی کافی خطرناک حد تک کم ہو گیا تھا۔ تنفس میں تیزی اور اٹھنا بہن بردقت رہتا تھا۔ میری جلد بڑھوں کی طرح خشک اور مر جھانکی تھی اور اجابت تو مجھے کسی ملین و مسہل والا کھانے بغیر اب ہوتی ہی نہ تھی۔

مفتی میں تین چار روز شدید درد سر کی وجہ سے صاحب فراش رہتا تھا۔ بلکہ یہ کہنا زیادہ صحیح ہو گا کہ دوسرے تو مجھے شاید ہی کبھی چھٹکارا ملا ہو۔ اور میرے اعصاب! — میرے خیال میں ان کا تو میں ذکر ہی نہ کروں تو اچھا ہو

رات کا آٹا میرے لیے قیامت سے کم نہ تھا میں اکثر بارہ ایک بجے سوئے کے لیے لیٹتا تھا مگر پھر بھی مشکل سے ایک دو گھنٹے سوتا ہوں گا کہ پھر آنکھ کھل جاتی تھی۔ باقی رات سرکڑی پی کر گزارتا تھا — شاید اسی سے اعصاب کو کچھ سکون نصیب ہو جائے، اکثر مجھے دوران سر کی بھی شکایت ہو جاتی تھی۔ بعض اوقات اس کا اتنا شدید دورہ پڑتا تھا کہ چکر اکر میں کئی کئی منٹ تک فرش پر بے ہوش پڑا رہتا تھا۔ اس دورہ کے بعد مجھے کئی دن تک صاحب فراش بھی رہنا پڑتا تھا۔ یہ تھی میری حالت اس وقت جب کہ میں ابھی ۳۹ ہی سال کا تھا — قطعی بے کار اور ناکارہ ہو چکا تھا زندگی میرے لیے اپنے اندر کوئی دل چسپی نہ دکھتی تھی۔

ہاں تو میں یہ عرض کر رہا تھا کہ ماہر اعصاب کو دکھانے کے بعد بھی میں سینی ٹوریم میں جانے کی تیاریاں کر رہا تھا۔ اسی دوران میں ایک اور دافعہ پیش آیا جس نے اس کے بعد میری صحت میں عظیم الشان انقلاب برپا کر دیا

میں مذہبی قسم کا آدمی ہوں میں تو اسے خالص منجانب سے مانتا ہوں۔ چنانچہ جس روز میں اپنے دفتر سے سامان اٹھا رہا تھا، شہر کی کسی ایسی سوسائٹی کی ایک کارکن جو ایک کے فائدوں کے لیے کچھ نہ کچھ کرتی رہتی ہو، میرے دفتر میں آئی اور مجھ سے کہا کہ ”ہم کچھ اچھے قسم کے میگزین اور سفید عام لٹریچر لوگوں میں پھیلانے کے لیے آپ کے دفتر کو مرکز بنانا چاہتے ہیں۔“ میں نے کہا بڑی خوشی سے بنائیے۔ فی الحال میں باہر جا رہا ہوں۔ سارے دفتر کی عمارت آپ کے لیے موجود ہو۔ میں دفتر ہی میں بیٹھا تھا کہ رسالے اور میگزین سے بھری ہوئی ایک لاری آگئی اور وہ تمام لٹریچر میرے دفتر میں لاکر قاعدہ کے ساتھ لگا دیا گیا ایک روز میں نے بھی ان رسالوں کو دیکھا۔ ان میں کچھ تعداد ایسے رسالوں کی تھی جو خالص صحت و تندرستی پر لکھے ہوئے تھے۔ میں نے ان میں سے ایک آدھ رسالہ دیکھا تو مجھے ان رسالوں سے بڑی دل چسپی ہو گئی۔ دو تین رسالے ان میں ایسے بھی تھے جو میرے ایک دوست نے اس لائبریری کو دیے تھے۔ ان رسالوں میں بعض مضامین خط کشیدہ تھے۔ میں نے ان پر نظر ڈالی تو صحت سے متعلق نہایت اہم باتوں پر بحث ملی۔ میں چونکہ خود مریض تھا، ان دو تین رسالوں کو اپنے ساتھ مکان لے گیا اس رات دیر تک ان کا مطالعہ کرتا رہا۔ دوسرے روز میں دفتر گیا تو اس قسم کے دو تین رسالے وہاں سے اور لیے۔ ان کا مطالعہ بھی نہایت دل چسپی سے کیا۔ ان کا پڑھنا تھا کہ جاری کے متعلق میرے نظریات ہی بدل گئے۔ میں نے محسوس کیا کہ اب تک میرے ساتھ سخت قسم کا ظلم کیا جاتا رہا۔ اس تصور سے مجھے بڑا صدمہ ہوا، مگر اب رنج و انوس سے کیا ہوتا تھا۔ چنانچہ میں نے اپنے رنج و برتاؤ کو مسکراتے بچائے اپنے آپ کو صحت کے صوبہ کے مطابق ڈھالنے کی کوشش کی۔

میرا خیال ہو کہ جس طریق پر ان ڈاکٹروں نے میرا علاج کیا تھا، اگر میں غیر معمولی طور پر طاقت ور نہ ہوتا اب تک کبھی کا ختم ہو چکا ہوتا۔ میں چونکہ کھیتوں پر رہا اور قدرتی طور پر پھین ہی سے ایسی زندگی بسر کی تھی کہ شروع ہی سے نہایت چست و جاگدست تھا۔ ہر چند جسمانی ورزش کی افادیت نہیں معلوم تھی مگر وہاں میرے

تھکن اور دماغی پریشانیوں کو جو اکثر اس وقت بھی ہو جاتا کرتی تھیں جب کہ میں خود کو نہایت مضبوط سمجھتا تھا، میں جا۔ اور قہوہ سے دور کر لے لی کو شمش کرنا تھا۔ کبھی سگٹ نوشی میں مشغول ہو جاتا تھا۔ اگر کبھی دوسرا تھکن زیادہ ہو گئی تو خواب آور لکیوں سے بھی کام لے لیتا تھا۔

اب جب میں اپنی ان بچپنی دس سالہ بد عمو انہوں پر نظر ڈالتا ہوں تو مجھے تعجب ہوتا ہے کہ میں اتنے عرصے زندہ کیسے رہا۔ بس اس کی ایک ہی توجیہ میرے ذہن میں آتی ہے اور وہ یہ کہ یہ محض ابتدائی عمر میں اچھے طریق پر زندگی گزارنے کا نتیجہ ہے۔ وہی بچپن کا جمع شدہ سرمایہ قوت تھا جواب تک کام آیا۔ لیکن اب میں اس میں سے سب کچھ لٹا چکا تھا۔ چون کہ ابھی مجھے اس دنیا کے فانی میں کچھ دن اور کام کرنا تھا، اس لیے خدا کے تعالیٰ نے ایسی صورت بھی خود ہی پیدا کر دی کہ وہ رسالے میرے ہاتھ تک گئے اور میرا نظر یہ صحت ایک مرتبہ ہی بدل گیا ورنہ میں آج اپنی آپ بیتی لکھنے کے لیے موجود نہ ہوتا (ماخوذ از فریڈل کچھر)

”آپ بیتی“ ہمدرد صحت کا ایک مستقل عنوان ہو۔ ناظرین ہمدرد صحت ہی قسم ہی ”آپ بیتیں“ لکھ کر بھیجیں۔ انھیں شکریے کے ساتھ شائع کیا جائے گا۔ مضمون دو صفحوں سے زیادہ نہ ہو۔

(ادارہ)

اطلاع

جن حضرات کا منیر خریداری
ہو ان کا چندہ ختم ہو گیا ہو۔ ازراہ نو آرش آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعہ منی آرڈر بھیج کر ممنون فرمائیں۔

خیر اندیش، منیر ہمدرد صحت، دہلی

زندگی کی افتاد کچھ ایسی رہی تھی کہ جسمانی ورزش کا خود بخود مجھے موقع مل جاتا تھا۔ گونا گویا اور دھوپ کے فائدوں سے میں ناواقف تھا۔ مگر ان کے فوائد سے میں کبھی محروم نہ رہا تھا کھیت درباغ چین میں غیر شعوری طور پر مجھے غذا حاصل کرتا تھا حالانکہ مجھے ان غذاؤں کے اچھے ہونے کے متعلق کچھ بھی معلوم نہ تھا۔ میرے کہنے کا مطلب یہ ہے کہ میں جب سن بلوغ کو پہنچا تو میری صحت جسم دونوں دیکھنے دکھانے کے قابل تھے۔ کالج کے کھیلوں میں نمایاں حصہ لیتا تھا، اس لیے نہیں کہ ان کھیلوں میں شریک ہونا صحت کے لیے مفید ہے، بلکہ اس لیے کہ وہ طالب علم جو کھیلوں میں حصہ لیتے ہیں کالج میں نہایت مقبول ہو جاتا ہے خاص جب میں نے اپنی تعلیم ختم کی اور دنیاوی زندگی کے میدان میں قدم رکھا تو میں ایک نہایت مضبوط اور خوب صورت جسم کا مالک تھا۔ آہ یہ سب باتیں اس وقت کی ہیں جب آتش جوان تھا۔

کاروباری زندگی میں داخل ہوئے زیادہ دن نہیں ہوئے تھے کہ مجھے ایک حادثہ پیش آیا جس کی وجہ سے میری ایک ٹانگ کو سخت شتم کا صدمہ پہنچا۔ میں لنگڑا کر چلنے لگا۔ بہتر سے علاج کیے مگر میرا لنگ نہ جاتا تھا نہ گیا۔ خیر اس صورت حال پر تو میں نے یہ سمجھ کر صبر کر لیا تھا کہ اب میری ٹانگ ٹھیک نہ ہوگی۔ خدا نے مجھے موت دی تھی ہر وقت اس پر سواری رہتا تھا۔ آدھا میل کی مسافت بھی میں شاید ایک ہفتے میں طے نہ کرتا ہوں گا۔ دفتر آتا تو ملازمین سے کام لیتا۔ گھر جاتا تو ملازم اور گھر والے بکھے اٹھ کر پانی بھی پینے نہ دیتے۔ میں نہ کوئی ورزش کرتا تھا نہ کبھی اس کی ضرورت محسوس کی۔ غذا کا یہ ہو کہ جو میز پر رک کر آگیا کھا لیا۔ ہم یہ جانتے ہی نہ تھے کہ سادہ غذا کتنے کس کو ہیں۔ نہایت مرغن اور متفرق و متنوع غذا میں ستر خان پر آتش اور ہمیں خوب دل لگا کر کھانا۔ سونے میں بھی میں خاصا بے قاعدہ تھا۔ اگر کسی شام کو مجھے پارٹی وغیرہ میں جانا نہیں ہوتا تھا تو اس روز میں دس ہی بجے سونے کے لیے بیٹ جاتا تھا، اور اگر کسی روز کہیں جانا ہوتا تو پھر ایک در بجے سوتا تھا۔ ان دنوں میں مجھے تازہ ہوا اور دھوپ سے کبھی کوئی واسطہ ہی نہیں رہا۔ میں کام سے چھٹی بھی کم لیتا تھا اور کبھی لیتا بھی تھا تو بڑے بڑے لیے وقفوں کے بعد

مہر و سناخ مگر

ایک ہاتھ سے اپنا سر تھپتھپائیں اور دوسرے ہاتھ سے اپنے پیٹ کی گولائی میں مالش کریں تو آپ سمجھ جائیں گے کہ میرا مطلب کیا ہے۔

ختم ہو جائیں گی۔

مگر ہلانا کلائیوں کے لیے بہترین ورزش ہے۔ لیکن اس خیال میں نہیں رہنا چاہیے کہ اس کا اثر صرف ان ہی عضلات پر ہوگا جو کلائیوں کے جوڑ پر حکمرانی کرتے ہیں، بلکہ اس ورزش سے دست و بازو اور شانے اور سہرو سینہ کے تمام پٹھے مستفید ہوتے ہیں۔ خواہ وہ نیچے دوہرے ہوں یا مثلث مربع شکل کے ہوں یا دھڑانہ دار ہوں میں اس سلسلے میں صدری عضلات کا خاص طور پر ذکر کرنا چاہتا ہوں، یعنی پٹھے کی شکل کے دھڑے جو سینہ پر پھیلے ہوئے ہیں، جب بازو سر کے اوپر حرکت کرتے ہیں اور پھر نیچے اور اندر کی طرف لائے جاتے ہیں تو یہ عضلات پوری طاقت سے سکڑتے اور پھیلتے ہیں۔ جوں جوں اس قسم کی ورزش ترقی کرتی ہو ان عضلوں کی تعمیر بھی بڑھتی جاتی ہے۔

جو لوگ مگر کی بعض سہل اور سادہ ورزشوں ہی کو اختیار کرنا اور اپنے عمل میں رکھنا چاہتے ہیں وہ بھی ان سے بہت کچھ فائدہ حاصل کر سکتے ہیں اور جو لوگ اس میں کی بعض پیچیدہ گہرائیوں تک پہنچنا اور ورزشی کمالات کی منزلیں طے کرنا چاہتے ہیں ان کے لیے مگر ہلانا کے بہت سے طریقے موجود ہیں اس مضمون میں چند ورزشوں اور بعض حرکتوں اور گردشوں کے مجموعوں کا ذکر کرنا چاہتا ہوں۔ اگر آپ ان نکات کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیں گے اور بتدریج ان پر عمل کرتے رہیں گے تو اپنے خیال کو کام میں لا کر آپ خود حرکتوں اور گردشوں کے نئے نئے مجموعے ایجاد کر لیں گے۔ میں اس امر پر زور دینا چاہتا ہوں کہ آپ ورزش کی ہر حرکت کو اچھی طرح گرفت میں لائے اور مشق کرنے کی کوشش کریں، ورنہ بے تکا بن غیر مفید ثابت ہوگا اور جلد ہی آپ معلوم کر لیں گے کہ ترقی یافتہ

اگر آپ کسی ورزش کلب کے ممبر نہیں ہیں لیکن آپ کے پاس دو سہولستانی مگر میں تو آپ کے ہاتھوں میں ایک ایسا ذریعہ موجود ہے جس سے آپ بہت سفید اور دل چسپ ورزشیں کر سکتے ہیں۔ اور اس ورزش کو آپ کو جسمانی اور دماغی دونوں قسم کی ترقیاں حاصل ہوں گی۔ بالخصوص جس وقت آپ ایسی ورزش کرتے ہیں جسے اصطلاح میں "خیر مشاہ" ورزش کہتے ہیں، یعنی آپ کے دونوں ہاتھ ایک ہی قسم کی حرکت و ورزش میں مصروف نہیں رہتے بلکہ ایک ہاتھ ایک مخصوص حرکت کرتا ہے اور ساتھ ساتھ دوسرا ہاتھ دوسری قسم کی حرکت کرتا ہے، یعنی دونوں کی ورزشیں ایک دوسرے سے مختلف اور غیر متماثل ہوتی ہیں تو اس وقت خاص طور پر آپ کو اپنے دماغ سے پورا کام لینا پڑتا ہے۔ اگر آپ نے کبھی یہ کوشش کی ہو کہ ایک ہاتھ سے اپنا سر تھپتھپائیں اور دوسرے ہاتھ سے اپنے پیٹ کی مالش کریں تو آپ سمجھ جائیں گے کہ میرا مطلب کیا ہے۔

مجھے یہاں پر یہ کہنا چاہیے، بلکہ آپ کو غالباً یہ معلوم ہی ہوگا کہ آپ اپنے سر کو مگر سے خواہ وہ کتنا ہی ہلکا ہو، کبھی نہیں تھپتھپائیں گے، ورنہ ظاہر ہے کہ سر پر مگر کی ضرب کا نتیجہ کیا ہوگا! لیکن دوسری طرف یہ بھی ظاہر ہو کہ مختلف ورزشوں کے دوران میں آپ مگر کو ہمیشہ اپنے جسم سے کسی قدر الگ رکھتے ہیں اس کا سبب بیان کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ ظاہر ہے کہ جسم کے کسی حصے پر ناگہانی چوٹ لگ جانے سے آپ مزور بچنے کی کوشش کریں گے۔ پھر بھی ورزشوں کی ابتدا میں غلطی سے کہیں کہیں ہلکی چوٹ پڑ ہی جاتی ہے۔ اگر آپ احتیاط کے ساتھ ورزش کریں گے اور جلد بازی سے کام لے کر یہ نہیں چاہیں گے کہ ورزش کے تمام طریقے ایک مرتبہ قابو میں آجائیں تو یہ اتفاقی غلطیاں بھی ذرا رفتہ

درزشوں کی مشق میں شدید رکاوٹیں پیدا ہو رہی ہیں۔

اب میں کچھ تفصیلات بیان کرتا ہوں۔ سب سے پہلے مگدروں کے متعلق کچھ کہنا ضرور ہے۔ ورزشی سامانوں کی کسی اچھی دوکان میں آپ کو مگدروں کی ایک اچھی جوڑی مل جائے گی۔ صرف دو تین پونڈ وزنی مگدر جن کی جوڑی چار یا چھ پونڈ یعنی دو تین سیر کی ہوگی بالکل کافی ہوگی۔ آپ کا پہلا خیال یہ ہو گا کہ یہ جوڑی ہلکی ہوگی، لیکن ابتدائی ورزشوں کے لیے ڈھائی ڈھائی پونڈ کے مگدر بہترین ثابت ہوں گے، پیچیدہ ورزشوں کی مشق بھی بلکہ ہی مگدروں کو کی جاسکتی ہو۔ ہاں بھاری اور سادہ ورزشیں بعد کو بھاری مگدروں سے کی جاسکیں گی۔

مگدر ہلانے میں صحیح ”گرفت“ کی اہمیت بہت زیادہ ہے۔ مگدروں کو پوری مضبوطی سے دونوں ہاتھوں میں پکڑنا چاہیے، اس طرح کہ ان کا ”موٹھ“ یا دستہ منہی کے پھیلے حصہ میں چھنکائی سے باہر نکلا ہوا اور دستہ کے اگلے حصے پر انگوٹھے کی پوری گرفت ہو لیکن مگدر کی بعض ورزشیں ایسی ہیں جن کے دوران میں آپ کو یہ گرفت ڈھیلی کرنی پڑے گی۔ اور اس کی صورت بدلتی ہوگی ایسی حالت میں درمیانی تین انگلیوں کی گرفت ڈھیلی کر کے انگوٹھے اور چھنکائی سے زیادہ جستی کے ساتھ کام لینا ہوتا ہے اور پھر یہ کوشش کرنی پڑتی ہے کہ اصل گرفت پر بار بار لوٹ آیا جائے۔ اگر گرفت غلط ہوگی اور باقاعدہ اس کی مشق نہیں کی جائے گی تو آپ مگدروں کو کتنا ہی ہلانے رہیں نہ تو کلائیوں میں وہ لوچ اور جستی ہوگی جو صحیح ورزش کے لیے ضروری ہو اور نہ آپ کے بازو اور سینہ کے پیچھے پورا فائدہ اٹھا سکیں گے۔

مگدروں کے گھمانے اور ان سے ورزش کرنے میں چار قسم کی حرکتیں ”عمل میں لائی جاتی ہیں، جو حقیقت پر بتاتی ہیں کہ مگدر کس ”سمت“ میں چل رہے ہیں۔ وہ حرکتیں یہ ہیں:-

(۱) اندر کی طرف

(۲) باہر کی طرف

(۳) آگے کی طرف

(۴) پیچھے کی طرف

ان حرکتوں اور گردنوں کے دوران میں بازوؤں کی پوزیشن

بہت سی قسموں میں تبدیل ہوتی رہتی ہے اور مگدروں سے کلائیوں کے ذریعہ بعض بہت خوش نما ” دائرے “ بنا کر جاسکتے ہیں۔

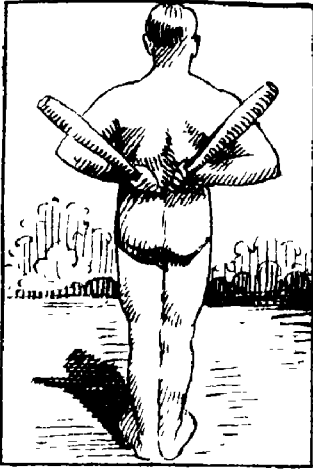
مگدروں کو حرکت میں لانے کی ابتدائی ہونی چاہیے کہ دونوں بازو اوپر کو اٹھائے ہوئے ہوں، اور مگدروں کے سر سے بھی سیدھے اوپر کی طرف ہوں اور دونوں ہاتھوں شانوں کے قریب ہوں۔ پہلے آسانی کے لیے ایک ایک بازو ایک ایک مرتبہ کام میں لاتے ہیں۔ مثلاً دایاں ہاتھ اور کو اٹھا دیا جاتا ہے اور ”بیرونی گردش“ کا ایک پورا دائرہ مگدر کو دائیں طرف سے نیچے لاکر اور جسم کے سامنے گھما کر بنایا جاتا ہے۔ پھر ”اندرونی گردش“ کے لیے اسی حرکت کو الٹی سمت سے پورا کیا جاتا ہے۔

ورزش کے دوران میں یہ خیال رکھنا چاہیے کہ شانے کو مرکز تصور کر کے دائرہ بنایا جائے اور یہ دائرہ حتی الامکان ”مکمل“ ہو۔ ان اندرونی اور بیرونی حرکتوں کو اچھی طرح قابو میں لانے کے لیے ایک اچھی ترکیب یہ ہے کہ پہلے صرف ایک ایک ہاتھ کو جدا جدا کام میں لاکر دائرے بنائے جائیں، پھر اس کے بعد ایک ہی ہاتھ دونوں ہاتھوں سے ورزش کی جائے۔ مگدروں سے دوسری حرکتوں کے وقت ابتداء میں کچھ مشکل پیش آئے گی اور دائرے بنانے میں کبھی کبھی مگدر ایک دوسرے سے ٹکرائیں گے مگر تھوڑی سی مشق کے بعد یہ خرابی دور ہو جائے گی۔

پشت کی طرف کی ورزش

جیسا کہ اس ورزش کے عنوان سے ظاہر ہے کہ اس میں مگدروں سے شانوں کی پشت کی طرف دائرے بنائے جانے ہوں اس ورزش کو آپ دو طریقوں سے پورا کر سکتے ہیں یعنی اندر سے





آپ دیکھیں گے کہ جب آپ گدڑوں کو پیچھے کی طرف لے جاتے ہیں تو کہیں گے کہ باہر کی طرف لے سے کسی قدر آسانی ہوتی ہے پھر بھی یہ ورزش محنت اور احتیاط کی طالب ہو اور کافی مشق کے بعد قابو میں

آتی ہے۔ بالخصوص دونوں گدڑوں سے ایک ساتھ اور یہ ایک وقت دائرہ بنانے میں زیادہ مشکل ہوتی ہے پھر بھی ایسا نہیں کرنا چاہیے کہ ابتدا ہی میں جی چھوڑ دیا جائے۔ اس پر قابو حاصل کرنے میں کچھ وقت درکار ہو گا مگر کامیابی ضرور حاصل ہوگی۔

صرف کلائیوں پہلوؤں کی طرف گدڑ ہلانا

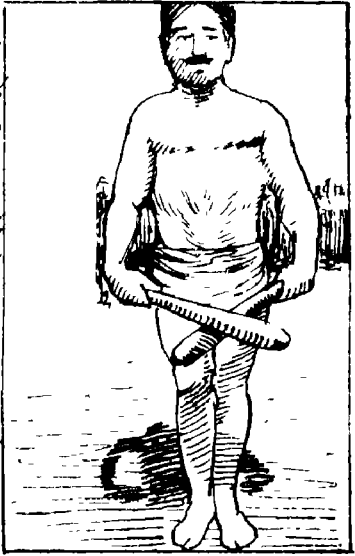
اس کا طریقہ یہ ہے کہ بازوؤں کو پہلوؤں کی طرف کر کے کلائیوں سے گدڑوں کو گردش دی جاتی ہے اور ان سے بیرونی اور اندرونی دونوں قسم کے دائرے بنائے جاتے ہیں۔ بہتر یہ ہے کہ دوسری ورزشوں کی طرح اس میں بھی پہلے ہاتھوں کو باری باری کام میں لایا جائے۔ پھر دونوں ہاتھوں سے ایک ساتھ ورزش کی جائے۔ ایک طریقہ یہ ہے کہ چند گردشیں ایک ساتھ آگے کے سمت اور پھر چند گردشیں ایک ساتھ پیچھے کی سمت عمل میں لائی جاتی ہیں، پھر یکے بعد دیگرے دونوں قسم کی ورزشوں کا ”باری باری“ سلسلہ جاری کر دیا جاتا ہے۔

مذکورہ بالا تمام قسموں کی ورزشوں پر قابو حاصل کرنے کے بعد، سب کی سب ورزشوں کی نیچے بعد دیگرے ایک پوری زنجیر بنائی جاسکتی ہے، اور کلائیوں کی گردشیں بھی بہت سے مزید طریقوں پر کی جاسکتی ہیں جن کا تذکرہ نہیں کیا گیا ہے۔ اتنی تفصیلات کے بعد آپ نے یسوس کر لیا ہو گا کہ گدڑوں کو طرح طرح کی گردشوں میں لانے کا عمل کافی پیچیدہ ہے اور اتنا آسان نہیں ہے جتنا کہ یہ ظاہر

باہر کی طرف گردش یا باہر سے اندر کی طرف گردش۔ تیب بیرونی گردش میں گدڑ شانے کے اوپر پہنچ جائے تو بازو کو موڑ کر ہاتھ کو شانے کے قریب لانا چاہیے اور پھر دائرے کو پورا کر کے پشت کی طرف لے جانا چاہئے۔ اس کے بعد پھر بازو کو پھیلا کر دوسرا بیرونی دائرہ بنایا جاسکتا ہے۔ اس ورزش کی مشق بھی پہلے جدا جدا ایک ایک ہاتھ سے کیجیے پھر دونوں ہاتھوں کو ایک ساتھ اور بے تک وقت کام میں لائیے۔

نیچے کی سمت سامنے کی ورزشیں

یہ ایک ایسا دائرہ ہے جو کسی بڑی مشرق کا طالب ہیں۔ اس تصویر سے اس ورزش کا نقشہ ظاہر ہو گا اس میں گدڑوں کا پورا پورا دائرہ بنا کر سامنے کمرے نیچے لانا پڑتا ہے۔ کوشش یہ کرنی چاہیے کہ بازو مکمل طور پر سیدھے



رہیں اور کلائیوں کے ذریعہ دائرہ بنایا جائے۔ ایک صورت یہ بھی ہے کہ ورزش منبر اور ورزش منبر کو باری باری سے کیا جائے۔

نیچے کی سمت پیچھے کی ورزشیں

یہ دو ورزشیں جو رخ کی طرف سے کوئی تعلق نہیں رکھتی ہیں گدڑ کو آگے سے پیچھے نہیں لے جانا ہوتا ہے بلکہ پوری ورزش شانے سے کمر تک پشت ہی کی طرف پوری کی جاتی ہے۔ اسی کا صحیح طور پر عمل کرنا مشکل بھی ہے اور اس کے پیچھے زیادہ بوج دار کلائیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کی مشق ورزش منبر کے بعد شروع کی جاسکتی ہے اور دائرہ بنانے کی شکل میں بھی اسی کی تقلید کی جاسکتی ہے

سُرخ اور پشت کی طفر

سُرخ اور پشت کی طرف ورزشوں کو اس طرح شروع کیا جاتا ہے کہ بازوؤں کو اوپر یا سامنے یا نیچے کی طرف پھیلا یا جاتا ہے۔ اگر بازو اوپر کی سمت پھیلائے گئے ہیں تو سُرخ کی طرف پورا دائرہ بنا کر پھر ابتدائی پوزیشن میں آجانا چاہیے۔ ظاہر ہے کہ پشت کی طرف ورزش کرنے کے لیے اس کا برعکس عمل کرنا ہوگا۔

کلاسیوں کی ورزشوں کے لیے بازوؤں کو بہت سی مختلف صورتوں میں رکھا جاسکتا ہے۔ ان ورزشوں کو پہلے سامنے کی طرف بازو پھیلا کر شروع کیجیے، پھر مگدروں کو بازوؤں کے باہر سے اور اندر سے پھر کُرخ اور پشت کی طرف لی جائیے، دائیں اور بائیں ہاتھوں سے یہ ورزشیں بہت سے دل چسپ طریقہ پر کی جاسکتی ہیں اور ایک خاص منزل پر پہنچ کر ورزشوں کی بہت سی نئی نئی اور ترقی یافتہ شکلیں خود پیدا کی جاسکتی ہیں۔ کلاسیوں کی ورزشیں بھی اوپر نیچے، اندر، باہر اور سُرخ و پشت کی طرف بہت سی مختلف صورتوں سے کی جاتی ہیں اور ان تمام صورتوں سے پورا پورا فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔

فروق الامراض

ہر کتاب جسکے نذیر الدین احمد صاحب پرنسپلٹی کالج، دہلی بہت سے امراض ایسے ہیں جن کی علامات ایک دوسرے سے بالکل ملتی جلتی ہیں اور معالج کے لیے تشخیص کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس کتاب میں بڑے اہتمام کے ساتھ ایسے تمام امراض کا ذکر ہے جن کی علامات ایک ہی ہوتی ہیں اور تشخیص کے لیے جن فرق کو ناظروری پر۔ جدولوں میں علامات فارفہ بڑی خوش اسلوبی سے اور آسان پیرائے میں درج ہیں اور زبان میں اپنی نوعیت کی ایک نئی کوشش ہو۔ ہر معالج کے پاس اس کا ہونا ضروری ہے۔ ضخامت ۲۸۸ صفحے، قیمت صرف دو روپے۔ علاوہ محصول۔

کتب حاجی حکیم نذیر الدین گرو دوارہ - نئی دہلی

معلوم ہوتا ہے۔ پھر بھی آپ تدریجی ترقی اور مسلسل مشق کے ذریعہ اس مفید و صحت بخش ورزش میں کمال حاصل کر سکتے ہیں۔

متوازی حرکتیں

اس ورزش میں دو ہونگہ ایک ہی سمت حرکت کرتے ہیں اور ان حرکتوں میں ہمیشہ ایک دوسرے کے متوازی رہتے ہیں۔ سامنے کی متوازی ورزش کرنے کے لیے



دو ہونگہ بازوؤں کو اوپر کی طرف پھیلا نا چاہیے۔ اس کے بعد ایک پورا دائرہ بنا کر ان کو ابتدائی پوزیشن میں آئیں لانا چاہیے۔ اگر یہ حرکت بائیں طرف سے شروع

کی گئی ہو تو بائیں ہاتھ سے بیرونی سمت کی اور دائیں ہاتھ سے اندرونی سمت کی ورزش کی جاتی ہے۔ اسی طرح جب دائیں طرف سے شروع کی جاتی ہو تو اس کا برعکس عمل کیا جاتا ہے۔ مزید برآں جتنی مذکورہ بالا ورزشیں ہیں ان کو بھی متوازی ورزشیں بنایا جاسکتا ہے۔ صرف یہی خیال رکھنا چاہیے کہ مگدروں کو حرکت کے دوران میں ہمیشہ متوازی ہونا چاہیے اور ایک ہاتھ سے اندرونی ورزش اور دوسرے ہاتھ سے بیرونی ورزش کرنی چاہیے۔

کھلونے

ان کا اثر بچوں کی تعلیم و صحت پر

ارڈ بلو جے سمپسن - ایم ڈی

کھلونے بنانے کے کام سے دل چسپی میں گئے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ ان کو اپنی تخلیقی قابلیت کے اظہار کا موقع ملے گا اور اس طرح ان کی صحت بھی بہتر بنائی جائے گی۔ بہت لوگوں کو یہ معلوم نہیں کہ سادہ کھلونے یا وہ کھلونے جو خود انھوں نے بنائے ہوں، بچوں کو ہمیشہ زیادہ مسرور کرتے ہیں۔ بچے ان چیزوں کو زیادہ پسند کرتے ہیں جن سے وہ خود کو کئی نئی چیز بنا سکیں یا کام لے سکیں۔ لیکن جو کھلونے صرف ان کے دیکھتے رہنے کے لیے ہوتے ہیں ان سے وہ جلد سیر ہو جاتے ہیں اور پھر ان کی طرف نگاہ بھی نہیں اٹھاتے مثلاً اگر بچہ کو آپ کوئی گڑ یا دے دیں اور اس کے ساتھ پڑاٹے رنگین کپڑوں کے چند ٹکڑے بھی تو وہ اس گڑ یا کو کپڑے پہنانے میں زیادہ خوش محسوس کرے گا۔ نسبت اس گڑ یا کے جو بازار ہی سو قابل طور پر "لمبوس" آئی ہو، اور اس کے کپڑے اس کے جسم کا جزو بننے ہوئے ہوں۔

میری بہن کے اور میری بچپن کے زمانے میں ہمارا دادا نے ایک خوب صورت "کھیل گھر" تعمیر کر دیا تھا جس میں شیشے کی کھڑکیاں وغیرہ لگی ہوئی تھیں لیکن چند ہی روز میں جب اس کا تینا پن ہمارے لیے ختم ہو گیا تو ہم نے اس کی طرف سے نگاہیں پھیر لیں اور ہمیں اپنا وہ گھر پڑا اچھا معلوم ہونے لگا جسے ہم نے خود چند لکڑیوں اور ٹاٹ کے ٹکڑوں سے تعمیر کیا تھا۔ بچوں کی نفسیات یہ ہے کہ وہ چیزوں کو صرف دیکھتے رہنا پسند نہیں کرتے، بلکہ چیزوں کو بنانا اور تعمیر کرنا چاہتے ہیں۔ ہمارا فرض ہے کہ بچوں کی اس فطرت کو ترقی دیں ورنہ آئندہ زندگی میں وہ ان لوگوں میں ہوں گے جو صرف دوسروں کو دیکھتے ہیں، اور خود کچھ نہیں کرتے۔

میرے لائق کوئی خدمت ہے۔ کھلونے والے کی دوکان یہ جگہ میں بیٹھا تو دوکان کے ایک خوش اخلاق "سیلز مین" نے مجھ سے مندرجہ بالا سوال کیا۔

"ہاں" میں نے جواب دیا۔ "مجھے اپنے بچے کے لیے چند کھلونے چاہیے۔ کیا آپ کے پاس کوئی ریل گاڑی یا سرور کار مل جائے گی؟"

"افسوس ہے، اس نے کہا، "کچھ دنوں سے یہ کھلو" نہیں آ رہی ہیں۔ کچھ اور چیزیں پیش کر دوں؟"

"ہاں۔ اگر کوئی حرکت کرنے والی اچھی گڑ یا ہو۔ یا گڑ یا کی گھاڑی ہو۔ یا سیل لائٹ کے بنے ہوئے جہاز ہوں۔"

"یہ چیزیں بھی اس وقت دست یاب نہیں ہیں جنگ کے باعث اچھے کھلونوں کی بہت سی قیمتیں لاپتہ ہو گئی ہیں۔"

میں اس دوکان سے واپس چلا آیا لیکن میرے دل میں ایک خیال ہاگزین ہو گیا۔ میں یہ سوچنے لگا کہ کیا کھلونوں کی یہی حقیقت میں بہت تعلیم دہی ہو یا اس سے یہ فائدہ ہو گا کہ والدین اپنے بچوں کو خود اپنے کھلونے بنا لینے کی تعلیم دیں کہ تاکہ ان کی صحت، وابستہ اور تخلیقی طاقت کو فائدہ پہنچے؟ اگر یہ صورت حال پیدا ہوئی تو بہت سی چیزیں جو پینک دی جاتی ہیں یا ضائع ہو جاتی ہیں، بڑے اچھے کام میں صرف ہونے لگیں گی، مثلاً کتے کے کچن، ٹیوی کے ٹکڑے، نقویں، بوتلوں کی ڈاٹ وغیرہ وغیرہ۔

اس طرح کے امکانات کا میدان بڑھتا چلا گیا اور مجھے خیال آیا کہ بچے کھلونوں کو کھیلنے سے زیادہ

ہوتی ہو، اور وہ یہ چاہتے ہیں کہ ہمیشہ اُسے سیرونی ذرائع سے خوش رکھا جا کرے۔

(۴) کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ ”چانی“ سے چلنے والے کمائی دار کھلونے اچھے ہوتے ہیں۔ مگر یہ خیال غلط ہے۔ چونکہ ان کے عمل میں ”کیسانیت“ ہوتی ہو اور بچوں کی طبیعت تنوع پسند ہوتی ہو اس لیے وہ جلد اس سے سیر ہو جاتے ہیں اور گھبرا جاتے ہیں۔

(۵) دوکانوں سے طرح طرح کے عجیب و غریب کھلونے خرید لینا بھی ایک بے سود عمل ہے۔ اس سے صرف چند منٹ کی دل چسپی تو پیدا ہوتی ہے مگر کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ اگر صحیح انتخاب سے کام لیا جائے اور بعض کھلونے بچوں کو دے کر اسی طرح کے کھلونے خود بنانے کی ترغیب دی جائیگی تو کھلونوں کی دوکانوں سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے مگر اس جگہ کے لیے جسے ہر چیز مانگنے پر دے دی جاتی ہو، یا جب اس کے والدین بازار جانے میں تو اسے کوئی تحفہ لاکر پیش کر دیتے ہیں۔ یہ دو کامیں ایک حقیقی لعنت بن باقی ہیں۔ بچہ یہ بھی نہیں سمجھتا کہ ریم کی قدر و قیمت کیا ہے ایسے بچے جب بڑے ہوتے ہیں تو طرح طرح کی حرص و ہوس میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

(۶) معمولی اور جلد ٹوٹنے والے کھلونوں سے بچوں میں بے پرواہی پیدا ہوتی ہے۔ مثلاً یہ جذبہ کہ اس کھلونے کو جلد توڑ دیا جائے تاکہ دوسرا آجائے۔

دوسری طرف کھلونوں سے اگر صحیح مصروف کیا جائے تو بچوں میں اچھی عاداتیں پیدا کی جاسکتی ہیں، ان کو جسم، دماغ اور ارادے پر قابو حاصل کرنے کی تعلیم دی جاسکتی ہے اور اس طرح ان کی صحت بہتر بنائی جاسکتی ہے بعض قسم کے ورزشی کھلونے بھی بچے کی عمر کے اعتبار سے مفید ثابت ہوتے ہیں۔ ممکن تو آپ کو بھی بچے کے لیے کھلونے خریدنے ہوں، اس لیے کھلونے کے انتخاب کے متعلق مندرجہ ذیل ہدایات درج کی جاتی ہیں:-

(۱) کھلونے اچھی قسم کے اور پائے دار و مضبوط ہونے چاہئیں اور ان کی ساخت بھی صحیح ہونی چاہیے (۲) بہت چھوٹے بچے کے لیے جو ہر چیز متھ نہیں سکھ لیتا ہو، تمام کھلونوں کو صاف ستھرا ہونا چاہیے ان کو ”اسٹریلایز“ کر کے جراثیم اور زہریلے مادوں سے

بازاروں میں کھلونوں کی موجودگی کی ایک دوسرا مفید پہلو کھتی ہے اس سے ہم میں اپنے بچوں کے لیے کھلونوں کے صحیح انتخاب کی ضرورت محسوس ہوگی۔ بالکل اسی طرح جیسے ہم متوازن غذا، مناسب لباس، اور اچھے طبی مشورہ و بہترین علاج کی ضرورت محسوس کر لے گئے ہیں۔ ہم اپنے بچوں کو ہر قسم کی چیز کھانے نہیں دیتے، ان کی غذاؤں میں انتخاب سے کام لیتے ہیں۔ ان کے لباس میں بھی خاص خاص باتوں کا خیال رکھتے ہیں۔ ان کے علاج میں بھی احتیاط برتتے ہیں۔ یہی اصول ہیں ان کے کھلونوں کی فراہمی کے مسئلے پر بھی عاید کرنا ہو گا۔ ہم نے اس مسئلے کے اہم پہلو کو نظر انداز کر دیا اور وہ یہ ہے کہ کھلونے صرف دل چسپی و تفریح کا ذریعہ نہیں ہیں، بلکہ وہ بچوں کی صحت و تندرستی اور تعلیم و اصلاح کے لیے ضروری چیزیں ہیں۔ بچوں کے کھیل کا تعلق براہ راست ان کی زندگی، ان کے نشو و نما اور ان کی ذہنی و جسمانی تربیت سے ہے۔ ہر بچہ اپنے ساتھ تخلیقی طاقتیں اور جھپی ہوئی قابلیتیں لے کر آتا ہے اور اس کی ان قابلیتوں کا اظہار صرف کھیلوں اور کھلونوں کے ذریعہ ہوتا ہے۔ ہمارا فرض ہے کہ ہم ان مبادی کی ضرورتوں کو محسوس کر سکیں اور بچوں کے لیے وہ ذرائع مہیا کر دیں جن سے وہ صحت و تندرستی کے راستوں پر چل کر جسمانی، دماغی اور سماجی اعتبارات سے مکمل انسان بن جائیں۔ ہمیں اپنے بچوں کی خاطر ان کے کھلونوں کے انتخاب میں اور مہیا کرنے میں خاصی دل چسپی یعنی پڑے گی اور چند سائنسی خاک اور طبی مسائل کو پیش نظر رکھنا ہو گا ذیل میں چند اہم باتیں درج کی جاتی ہیں:-

(۱) کھلونوں کا فقدان بچوں کے لیے بہت مضر ہے ان کی مفید دل چسپیاں کم ہو جاتی ہیں اور کام کرنے کی جیلاؤں رک جاتی ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ کامل و غنی اور بے عمل اور شرمیر ہو جاتے ہیں۔

(۲) کھلونوں کی بہت زیادہ تعداد بھی مفید ثابت نہیں ہوتی۔ ان کی غیر معمولی کثرت سے بچوں میں بددی بے پرواہی، تنگ مزاجی، لالچ اور تنباؤ کاری کی عادت پیدا ہوتی ہے۔

(۳) جو کھلونے بالکل ”بے کار“ ہوتے ہیں اور صرف دیکھے جاتے ہیں، ان سے بچوں میں کالی پیدا

باک کر کے دینا چاہیے۔

(۳) کھلونے محفوظ ہوں، ان میں زہریلے رنگ نہ ہوں، کہیں تیز دھار نہ ہو۔ لکڑی ایسی نہ ہو جس کے ریشے جلد الگ ہو جاتے ہوں۔ کسی نا سچے بچے کو کبھی اتنا جھوٹا کھلونا نہ دیجیے کہ وہ اسے منہ میں رکھ لے، یا اس کا کوئی حصہ ناک یا کان میں سما سکے۔

(۴) کھلونے ایسے ہونے چاہئیں جو بچے کو کافی مدت تک مختلف قسم کی سہزندی کے کام سکھا سکیں اس کو عمل کرنے کی ترغیب دیں اور اس کی تخلیقی قوت کو بیدار کریں۔ بعض کھلونے ایسے بھی ہوتے ہیں جو بچے کی عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ اس کے لیے نئے نئے کام پیش کرتے ہیں اور نئی نئی عملی ترغیب دیتے ہیں ان میں لکڑی کے ٹکڑے، گیند، جس، کارٹیاں وغیرہ شامل ہیں۔

(۵) کھلونوں کو بچوں کی عمر اور عقلی ترقی کے موافق ہونا چاہیے کسی شیر خوار بچے کے لیے سب سے پہلا کھلونا یہ ہو کہ کوئی گہرے رنگ والی چمکیلی چیز اس طرح لٹکا دی جائے کہ بچہ اسے لپیٹے لپیٹے دیکھ سکے، اور اس کی حرکت کے ساتھ ساتھ اپنی آنکھوں کو بھی استعمال کرے۔ مثلاً کوئی رنگین غبارہ، یا بڑی چیز یا دھڑلہ جیج۔ پچہ تین ماہ کا ہو جاتا تو اس کی آنکھوں میں گرفت کی صلاحیت آجاتی ہو۔ اس وقت اسے جھنجھٹا دیا جاسکتا ہو۔ چھ ماہ میں وہ کسی نرم گیند یا گڑبا، یا کھنٹیوں سے کھیل سکتا ہو۔ اس عمر میں آپ کو ایسے کھلونے منتخب کرنے چاہئیں جن سے بچوں میں قوت لامرہ اور آواز کا احساس پیدا ہو۔ ایک سال کے بچے کو ایسی گاڑی دی جاسکتی ہو جسے وہ دھکا کا دے کر چلا سکے۔ اس کو پکڑ کر وہ کھڑا ہو سکے گا، اور چلنے میں توازن پیدا کر سکے گا۔

آپ کا فرض یہ کہ بچے کے لیے ایسے کھلونے منتخب کریں جو صرف اس کو مشغول ہی نہ رکھیں بلکہ اس کی جسمانی اور دماغی ترقی میں مدد بھی دیتے رہیں۔ جب بچہ کسی ایک کھلونے سے پورا فائدہ اٹھا چکے تو اس کی تعلیم تربیت کے لیے اسے دوسرا کھلونا دیجیے۔ اس کے حواس کو بیدار کیجیے اور اس کے عضلات کو ترقی دیجیے اور اسے نئی نئی نفل و حرکت سے آشنا کیجیے۔ ایک سال کے بچے کے لیے مندرجہ ذیل کھلونے مفید ثابت ہوں گے:-

(۱) نرم گڑیا اور جانور جو دھوئے جاسکیں۔
(۲) خوب صورت رنگوں والے لکڑیوں کے ٹکڑے۔

(۳) کعب ٹکڑوں کا "سیٹ"
(۴) ایسی کتا میں "بن کے اورانی رنگین جھیروں یا اُل کلا تھ کے ہوں۔

(۵) سادے بورڈ۔
(۶) چھوٹی گاڑیاں۔
(۷) دھکے سے چلنے والے کھلونے
(۸) پانی کے ٹب میں تیرنے والے کھلونے۔
(۹) چند ایسے کعب جسے وہ خود کھول سکیں اور بند کر سکیں۔

(۱۰) کچھ ایسی چیزیں جو کعب میں ڈالی جاسکیں۔
بچوں کے لیے دو برس سے لے کر پانچ برس تک کی عمر کو "کھلونوں کی عمر" کہا گیا ہے۔ اس لیے کہ اس زمانے میں بچوں کی ترقی بہت کچھ ان چیزوں پر منحصر ہوتی ہو جو انھیں کھیلنے کو دی جاتی ہیں۔ اس عمر میں بچوں کا کھیل ایسا ہونا چاہئے جس میں وہ اچھل کود سکیں، کسی کام میں مصروف رہ سکیں اور کامل بن نہ سکیں۔ سب سے پہلے اس عمر میں بچوں کو اپنے بڑے اعضا، کا صبح و شام کھینا چاہئے، مثلاً گیند پھینکنا۔ کچھ چپسروں کو ادھر ادھر سے لا کر کچا کرنا، پھر انھیں الگ الگ تقسیم کر دینا بڑے بڑے کھلونے کا غد کے ٹکڑوں پر خطوط کھینچنا اور انھیں بریں کاٹنا وغیرہ

ہر بچے کی خواہش یہ ہوتی ہے کہ وہ اس طرح کام کرے جیسے بڑی عمر کے لوگ کرتے ہیں۔ میز کی درازیں با دروازے کھولنا اور بند کرنا، پلیٹوں اور دوسری چیزوں کو ادھر ادھر لے جانا، کپڑے اٹھانا اور رکھنا جی کھودنا وغیرہ۔ کسی بچہ کو ان کاموں سے محروم رکھنا اس کی جسمانی ترقی و ذہنی ارتقا کے راستے میں رکاوٹ ڈالتا ہے۔ کھلونوں کے ساتھ ساتھ یہ چیزیں بھی ضروری ہیں۔

تمام والدین کی فطرت کے مطابق آپ بھی اپنے بچوں کے لیے زیادہ سے زیادہ چیزیں خریدیں چاہتے ہوں گے لیکن یہ خیال رکھیے کہ آپ انھیں جو سب سے اچھا تحفہ دے سکتے ہیں وہ یہ ہو کہ خود انھیں کے کاموں میں ان کی مدد باقی رکھیں۔

مصارف غذاہی

پھلوں، ترکاریوں خشک میوؤں اور اناجوں کی تاثیرات

از حکیم اقبال حسین ایم۔ اے۔ (رکن ادارہ)

اس عنوان کے تحت ہم پھلوں، ترکاریوں خشک میوؤں اور اناجوں کی ان تاثیرات کا ذکر کریں گے جن کے جان لینے سے ہم خود اور دوسروں کو فائدہ پہنچا سکتے ہیں۔ ہماری زندگی میں غذاؤں کی محافظتی افادیت (Protective Value) تو خیر علم ہے ہی کہ اگر صحیح طریق پر انھیں استعمال کیا جائے تو نہ صرف یہ کہ وہ ہمارے نظام جسمانی کی ٹوٹ بھوٹ کی مرمت کرتی ہیں بلکہ ان کے صحیح استعمال کی بدولت بیرونی بھوٹ (Infection) سے بھی انسان محفوظ رہتا ہے۔ مگر اس کے ساتھ غذاؤں کی معالجاتی افادیت (Therapeutic Value) سے بھی آج کوئی صاحب نعم و فن انکار نہیں کر سکتا۔ "غذائیات" بہت قدیم علم ہے۔ غالباً اتنا ہی قدیم جتنا کہ خود انسان۔ لیکن آج نئے علم و تجربات کی روشنی میں اس پر جو مزید کام کیا جا رہا ہے انسانی صحت سے اس کا تعلق کچھ کم اہم نوعیت کا نہیں ہو۔ لہذا ہم چاہتے ہیں کہ آپ تک جن غذاؤں پر اس نقطہ نظر سے تحقیقات کی جا چکی ہیں ان کی دریافت شدہ تاثیرات کا علم ہمارے اطباقیہ نام ناظرین کو بھی ہو جائے۔ یہ سلسلہ مفید جہاں تک دراز کیا جاسکے گا ہر دو صحت اپنی صفحات پر ان قیمتی معلومات کو پھیلاتا جائے گا۔ اس عنوان کے تحت سب سے پہلے ہم سیب جیسے مقبول عام پھل کو لیتے ہیں۔

سیب :-



حرمن ماہر کیمیائی تحقیقات

کے بموجب سیب دوسرے پھلوں و ترکاریوں کی برائیت سیب میں فاسفورس کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے۔ اس بن پر مانع و اعصاب کے لیے اس کا استعمال نفع بخش ہے۔ اسی کی سفارش کی جاتی ہے کہ کمزوری و مانع و اعصاب کو مریضوں کو کھانا کھانے سے پانچ دس منٹ قبل ایک دو سیب

ضرور کھالینے چاہئیں۔

رفع قبض کے لیے رات کو سونے سے پہلے دو یا تین سیبوں کا استعمال خواہ وہ بھاپ پر پکے ہوئے ہوں یا پکھے یعنی بغیر پکاے عایت درجہ نفع بخش ثابت ہوا ہے۔

سنگ مثانہ و گردہ کے مریضوں کے لیے بھی اس کا استعمال بہت ہی مفید ہے۔ ایسے ممالک میں جہاں سبب کی شیریں شراب صاحبین کا رواج عام ہے

انتیمہ مضمون صفحہ ۱۶ :- کبھی تاکہ وہ اپنے ہاتھوں کے لیے مقبول سے سرسٹ چل کر سبکس روایتی فطرت ذہانت کو کام میں لا کر وہ نہ چیزوں کی تخلیق کر سکیں۔ اگر ہمارے بچے انہیں چیرھا بیڑھا گھومنا دیتے ہیں بابا دوجی خانہ کی پیزوں کو منتشر دیتے ہیں تو ہمارے انتظامات کی دوسری میں فرق

آتا ہے۔ لیکن ہمارا فرض ہے کہ ان باتوں سے بچوں کو روکنے کے بجائے ان کی اصلاح کریں اور چیزوں کا صحیح استعمال سکھائیں۔ اس سے خود اعتمادی اور تخلیقی طاقیت پیدا ہوگی۔ بچوں کے لیے اس سے بہتر کوئی تحفہ نہیں ہو سکتا۔

پتھری کے مرض کو کوئی جانتا بھی نہیں۔ دراندازہ لگائی کہ تازہ سیب کس قدر بہتر اور نفیس ہے۔

سیبی علاج (Apple-cure) دوسرا دوران سر، سوزشی، صفراویت و سمیت جسم کے لیے ایک مؤثر طریقہ علاج ہے۔ اس علاج میں سب سے پہلے یعنی شکر دیکٹوز، پانی میں گھول کر اس کے انہما سے آنتوں کو اچھی طرح صاف کر لیا جاتا ہے۔ اس کے بعد مریض کو فقط سیب ہی کھانے کو دیے جاتے ہیں۔ اس طرح کہ کچھ دن تک روزانہ ایک دو یا تین پونڈ تک سیب مریض کو کھلا جاتے ہیں۔ سیب یا تو سسٹم پر پکائے ہوئے ہونے چاہیے یا پھر تازہ ہوں۔ جھیللا انھیں کسی صورت میں بھی نہیں جائے گا۔

گلے آجانے کی صورت میں ایک تازہ سیب لیے اور چار کے چھپے سے اسے انا کھرچے کہ اندر کا صاف گودا نکل آئے۔ پھر اسی چھپے سے اس گودے کو اس طرح کھایا جائے کہ ہر مرتبہ جب بھی آپ چھپے پھر منہ میں لے جائیں اسے منہ میں یوں ہی سا کھلا کر نکلنے سے پہلے جتنی دیر تک ممکن ہو سکے گلے کے پچھلے حصہ پر اس کا گودے پھر نکل جائے۔ اس طریق پر آہستہ آہستہ تمام سیب کھایا جائے۔ دو تین روز اس طرح کھانے سے تمام تکلیف اڑھکن جاتی رہے گی۔

التهاب چشم کے لیے سیب کی پٹس بھی استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ ایک سیب کو آگ یا بھول میں بھون لیا جائے۔ جب وہ پلپلا اور نرم ہو جائے تو اس کے گودے کو ملتبہ آنکھ پر رکھ کر باندھ دیجیے۔ رات کو سونے وقت اس کا استعمال زیادہ نفع بخش ہے۔

سیب کا تازہ رس تمام پھلوں کے رس سے اچھا ہوتا ہے، بلکہ انگور کے رس سے بھی بہتر ہوتا ہے۔ انگور کی شور تیز اسیت کی بنسبت اس کی ملکی قسم کی ہوتی ہے جس سے جسم نہایت آسانی سے فائدہ اٹھا لیتا ہے۔ وہ لوگ جن کے معدوں میں تیز اسیت زیادہ ہو جاتی ہے انھیں چاہیے کہ تازے سیبوں کا تازہ رس خوب استعمال کریں تاکہ ان کے معدے کی تیز اسیت دور ہو جائے۔ یہ رس ملین بھی ہوتا ہے۔ معدے اور آنتوں

کے زلے، صفراویت، قبض، جگر اور گردوں کی حسرتانی افعال، نیز کمزوری، اشتہا اور نقص تغذیہ کے دور کرنے میں سیب کے رس کی معالجاتی افادیت آج پائے ثبوت کو پہنچ چکی ہے۔ یہی نہیں بلکہ اس کے استعمال سے گھٹیا اور یورک ایسڈ کی سمیت سے پیدا ہونے والی دیگر بیماریوں کو فائدہ پہنچتا ہے۔ ان سب صورتوں میں ایک سیررس روزانہ استعمال کرنا چاہیے۔ اس کے استعمال کے بہترین اوقات کھانا کھانے سے اودھ گھنٹہ قبل اور رات کو سونے سے ذرا قبل تصور کیے جاتے ہیں۔

سیب کا رس نکالنے کے لیے نہایت اچھے دانے لینے چاہئیں جنھیں رس نکالنے سے پہلے خوب اچھی طرح دھو لینا چاہیے۔ اس رس کو صبح حالت پر فاقم رکھنے کے لیے فروری ہو کہ اسے ۱۶۵ درجہ حرارت پر پندرہ یا میں منٹ تک گرم کر لیا جائے۔

سیب کی چار بجار کے مریضوں کے لیے نہایت ہی مفید ہے ثابت ہوتی ہے اس کے بنانے کی حسب ذیل دو ترکیبیں پیش جاتی ہیں:-

۱۔ دو سالم و تازہ سیب لیے جائیں۔ انھیں خوب دھو لیا جائے مگر پھیلانے جائے۔ پھر اس کے پتلے پتلے ٹکڑے کر لیے جائیں۔ اس میں کچھ تازہ لیموں کی فائیں (یعنی ایک سالم لیموں کے چار ٹکڑے کر کے اس کے دو باتین ٹکڑے) چھلکے سمیت بھی شامل کر دیے جائیں۔ یہ سب ایک چار دانہ میں ڈال دیے جائیں۔ اس میں کوئی ڈیڑھ پاؤنڈ آدھ سیر کھولنا ہوا نہایت صاف پانی ڈال دیا جائے۔ ٹھنڈا ہونے تک اس کا انتظار کیا جائے۔ ٹھنڈا ہونے پر اس کا محض پانی چار کی پیالی میں لے لیا جائے۔

۲۔ دو سیبوں کو یا تو تنور میں سینک لیا جائے یا پھر کسی کوہائی وغیرہ میں بھون لیا جائے اس طرح کہ وہ سنک کر پک جائے۔ اسے بھی کسی چار دانہ یا برتن میں رکھ کر اس میں ڈیڑھ پاؤنڈ آدھ سیر کھولنا ہوا مگر نہایت صاف پانی ڈال دیا جائے۔ ٹھنڈا ہونے پر اسے نکھا لیا جائے۔

خط و کتابت کے وقت خریداری نمبر کا حوالہ ضرور دیجیے۔

سوال، جواب

جہارت خصوصی اور علاج امراض

سوال :- کچھ مدت سے طب جدید نے غالباً تقسیم کار کے ہول پر جسم انسانی کو کئی خانوں میں کچھ اس طرح تقسیم کر دیا جو کہ ایک معالج اگر آنکھ، گلے اور کان ناک کو علاج کا مہر جو نواسے مریض کے جسم کے دوسرے حصوں سے کوئی واسطہ نہ ہوگا۔ اسی طرح اگر کوئی پھیپھڑے کے امراض کا مہر خصوصی ہو تو وہ دوسرے اعضا جہاں کو ہاتھ نہیں لگائے گا۔ اسی پر دوسرے مہرین خصوصی کو تیس کر لیجیے۔ رگوں یا مہرین خصوصی علیحدہ علیحدہ بس ان ہی اعضا کا علاج کرتے ہیں جن کے علاج میں انہوں نے جہارت نامہ حاصل کی ہو۔ باقی غیر متعلق اعضا کے سلسلے میں وہ حلقاً اپنے دماغ پر زور نہیں ڈالتے۔ اگر پھیپھڑے کا مریض ڈرن معائنہ میں کچھ پیٹ کی شکایات بھی بیان کر دینا ہو تو وہ اسے فوراً پہلے ایسے مہر کے پاس جانے کا مشورہ دیتے ہیں جو امراض شکم کا علاج کرتا ہو تاکہ اس کی رپورٹ معلوم ہرے پر وہ پھیپھڑوں کا علاج کریں۔ یہ تو کہہ نہیں سکتا کہ یہ طریقہ کچھ بہتر ہے یا بدتر، یہ تو آپ ہی لوگ بتائیں گے، لیکن میں اتنا ضرور جانتا ہوں کہ معالجے میں اس نوعیت کی تقسیم کار سے مریضوں کو اچھی خاصی دقت اور کوفت سے دوچار ہونا پڑتا ہو۔ مثال کے طور پر میں اپنی ہمیشہ کے کہیں کو لیتا ہوں۔ ایک مرتبہ ان کے گلے میں کچھ تکلیف ہو گئی۔ غالباً اسی کی وجہ سے کچھ کھانسی کی بھی شکایت ہو گئی تھی۔ زکام کے حملے بھی جلد جلد ہو جاتے تھے۔ دو مہینہ تک یونہی ادھر ادھر کی دوا کرتی رہیں، مگر کچھ افادہ نہ ہوا، بلکہ اب ان کے پیٹ میں کبھی کبھی تکلیف رہنے لگی تھی اور اجابت میں بھی فرق آگیا تھا۔ آخر تنگ آکر انہوں نے دہلی کے ایک بڑے ہسپتال میں جا کر اپنے گلے کا حال بیان کیا کہ وہ سب سے زیادہ انہیں تکلیف دے رہا تھا۔ وہ ڈاکٹر جو عام مریضوں کو دیکھ رہی تھی، اس نے دیکھ کر کہا کہ آپ یہیں اسی ہسپتال میں مہر امراض گلو کو دکھائیے۔ دس پسند منٹ ادھر ادھر مارے مارے پھرنے کے بعد وہ اس طب

میں پہنچیں جہاں مہر امراض گلو مریضوں کو دیکھتی تھیں۔ وہاں جا کر معلوم ہوا کہ ڈاکٹر کو اس روز بہت سے مریضوں کو دیکھنا ہوا اس لیے ان کا معائنہ دوسرے روز کیا جائے گا۔ چنانچہ اگلے روز ان کے معائنہ کا نمبر آیا۔ ڈاکٹر ان کے گلے کا معائنہ کر رہی تھی کہ انہیں کھانسی کا ایک ہلکا سا دورہ پڑا۔ ڈاکٹر نے پوچھا، ”تمہیں کھانسی بھی ہو؟“ ہمیشہ نے جواب دیا ”جی ہاں، ایک ماہ سے مجھے کھانسی کی بھی شکایت ہو گئی ہے۔“ یہ سنتے ہی ڈاکٹر نے کہا، ”تو پہلے آپ اپنے پھیپھڑے دکھائیے۔“ ہمیشہ نے کہا، ”بہت اچھا لیکن پہلے پھیپھڑے دکھائیے۔“ ڈاکٹر نے کہا، ”نہیں نہیں، تجھے نہیں دکھائیے یہاں اسی ہسپتال میں ایک ڈاکٹر پھیپھڑوں کے امراض کی مہر ہے۔ آپ کو اسے جا کر دکھانا پڑے گا۔ اس سے اپنے پھیپھڑوں کے متعلق رپورٹ لے کر آئیے تاکہ اس کے بعد میں گلے کا معائنہ کر کے کسی حتمی نتیجہ پر پہنچوں۔“ ہمیشہ وہاں سے دریافت کرتی کہ رپورٹ کئی پھیپھڑے کے مہر کے مطب میں گئیں۔ اس روز یہ ڈاکٹر بھی بہت زیادہ مصروف تھیں۔ چنانچہ یہاں بھی ہمیشہ کا معائنہ دوسرے روز پر جا پڑا۔ اگلے روز بھی پورے ایک گھنٹے انتظار کے بعد معائنہ کا نمبر آیا۔ لیکن خاصی دیر تک سینو کی تنقو کا پٹی کے بعد بھی ڈاکٹر کسی خاص نتیجہ پر نہ پہنچ سکی۔ اس نے ہمیشہ سے کہا کہ میں بغیر معائنہ سے پھیپھڑوں کا امیں سے دیکھنے کوئی رپورٹ نہیں دے سکتی۔ چون کہ ان کی رپورٹ بہر حال حاصل کرنی تھی۔ اکیس دن بھی کرایا گیا۔ اس میں بھی دو ایک روز لگ گئے۔ اکیس دن دیکھنے کے بعد ڈاکٹر نے ہمیشہ کا معائنہ کیا اور پھر رپورٹ کہی، اسی فیسے میں اچھا خاصا ایک مہینہ گزر گیا اور گلے کی جو تکلیف تھی اس کا علاج تو ابھی بہت دور تھا۔ خیر پھیپھڑے سے متعلق رپورٹ لے کر وہ پھر مہر امراض گلو کے پاس پہنچیں اور انہیں رپورٹ دے کر اذ سر نو معائنہ کرایا۔ اس مرتبہ دوران معائنہ میں وہ درو شکم و مضم کی شکایت کر بیٹھیں۔ ڈاکٹر

علاقہ میں جسم انسانی کی تقسیم مریضوں کے لیے تو اچھی خاصی مصیبت ہے۔ تشخیص مرض ممکن ہی اچھی ہو لیکن یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ آخر پہلے جو حکیم اور ڈاکٹر تھے وہ کسی خاص عضو کے علاج میں خاص مہارت حاصل کیے بغیر کس طرح نہایت کامیابی سے علاج کر لیا کرتے تھے؟ میں جانتا چاہتا ہوں کہ انسانی جسم کی اس تقسیم کو آپ کس نظر سے دیکھتے ہیں؟ ہو سکے تو آئندہ مادے ہمدردی میں سوال و جواب کے کاموں میں اس پر ضرور بحث کیجیے۔

ایس۔ ایف۔ احمد۔ میرٹھ

جواب :- بات دراصل یہ ہے کہ معالجات میں جہاں تک تقسیم کار کے اصول پر جسم انسانی کو علیحدہ علیحدہ حصوں میں تقسیم کرنے کا تعلق ہے، اس میں نظری حیثیت سے کوئی بُرائی نہیں ہے۔ اسے علمی اصطلاح میں ”سپیشلائزیشن (Specialization)“ کہتے ہیں اور یہ طریقہ کامیاب ترین طب ہی تک محدود نہیں ہے، بلکہ دوسرے علوم میں بھی ”سپیشلائزیشن“ کا طریقہ رائج ہے، مثلاً کوئی معاشیات کی کسی شاخ کا ماہر خصوصی ہے تو کوئی حیاتیات کے کسی شعبہ میں مہارت تامہ رکھتا ہے، کوئی سیاسیات کا ماہر ہے تو کوئی نفسیات کے شعبہ میں خاص طور پر مہارت رکھتا ہے۔ علوم و فنون میں اس طرح مہارت خصوصی حاصل کرنے کا یہ مطلب کسی طرح نہیں لیا جاسکتا کہ ان ماہرین خصوصی کو دوسرے علوم و فنون کا علم نہیں ہوتا۔ ان کے لیے کسی شعبہ علم میں مہارت حاصل کرنے سے پہلے یضوری ہوتا ہے کہ وہ دوسرے علوم کے متعلق اس حد تک ضرور جان لیں کہ جس علم میں وہ مہارت حاصل کرنا چاہتے ہیں اس کا تعلق دوسرے علوم سے کس نوعیت کا ہے۔ بالکل اسی طرح ڈسین (طب) میں ہے۔ وہ شخص جو جیہیٹری کے امراض میں مہارت خصوصی (سپیشلائزیشن) چاہتا ہے، اس کے لیے لازمی ہے کہ وہ جسم انسانی کا من حیث الکل نہایت گہرا مطالعہ کرے اور تمام اعضائے جسمانی کا باہمی تعلق معلوم کرے تاکہ اس خاص عضو میں جس کے علاج کا وہ ماہر بنے خرابی آجانے کے اسباب کا پورا پورا احاطہ کرے۔

ایسے ماہرین سے عام معالجین اس وقت رجوع کرتے ہیں جب مرض اُچھ جائے اور معمولی علاج

نے گلا دیکھنے کے بعد کہا ”مختار گلا کافی خراب ہے۔ کچھ روز برابر علاج کرانے کی ضرورت ہے۔ لیکن یہ پیٹ کی شکایت آپ نے اور کر دی۔ کیا ہی اچھا ہو اگر آپ اپنا پیٹ اور نظام ہضم ماہر شکم کو دکھا کر اس کی رپوٹ بھی حاصل کر لیں۔ اس صورت میں گلے کی تکلیف ترقی تمام اسباب پر میری نظر ہوگی اور میں نہایت ہی اچھا نسخہ لکھ سکوں گی۔“ یہ سن کر میری ہمشیرہ کے آگ ہی تو لگ گئی اور اُنھوں نے جل کر کہا ”آخر آپ خود کیوں نہیں میرا پیٹ دیکھ لیتیں۔ کیا آپ نے غصہ لگنے ہی کی اکثری پڑھی ہے؟“ یہ سن کر ڈاکٹر ہنس پڑی اور کہا ”آپ ان نمکوں کو نہیں سمجھتیں۔ ایک آدمی ایک ہی چیز کا ماہر ہو سکتا ہے۔ بہر حال آپ ناراض نہ ہوں، میں نسخہ لکھے دیتی ہوں۔ آپ اسے استعمال کیجیے۔ مگر پیٹ کا علاج تو آپ کو پھر بھی کرنا ہی پڑے گا۔“

میری ہمشیرہ ان ”ماہرین خصوصی“ سے کچھ اس قدر بددل ہو گئی تھیں کہ اُنھوں نے وہ نسخہ بھی استعمال نہیں کیا اور اسی روز دہلی کے ایک مشہور طبیب کو دکھایا۔ طبیب نے ان کے گلے اور پیٹ کا اچھی طرح معائنہ کر کے ایک نسخہ پینے کے لیے دیا اور ایک غزاروں کے لیے۔ یہ دونوں نسخے ہمشیرہ نے اسی روز سے استعمال کرنا شروع کر دیے۔ تین چار روزی میں اُنھوں نے افاقہ محسوس کیا اور آٹھ روز سے استعمال کے بعد تو ان کی تکلیف میں پچاس فی صدی افاقہ ہو چکا تھا۔ دوبارہ دکھانے پر حکیم صاحب نے غزاروں کی دو ادستور رکھی اور پینے کی دوا میں کچھ تبدیلی کر کے مزید آٹھ روز استعمال کرنے کی ہدایت کی۔ ان آٹھ دن کے اندر ہی اندر انھیں گلے اور کھانسی کی کوئی تکلیف باقی نہیں رہی۔ البتہ پیٹ میں ابھی بخوڑی بہت گرہ بڑا رہی تھی۔ حکیم صاحب کو پھر دکھایا تو اُنھوں نے یہ دونوں نسخے بند کر دیے اور ایک ماہ کے لیے روزانہ محض ۹-۹ ماشے جو ارش جالینوس ہر دو وقت بعد از غذا تجویز کر کے خدمت کر دیا۔ اس جوارش کے استعمال سے پیٹ کی جو رہی سہی تکلیف بھی وہ بھی جاتی رہی۔

اس تلخ تجربہ کے پیش نظر جو میں نے مندرجہ بالا سطور میں بیان کیا ہے، میرے خیال بیماریوں کے

وہ معلوم و معروف نسخوں کے بس میں نہ آئے تاکہ یہ بڑے اپنے خصوصی علم کی روشنی میں نوعیت مرض کی تشخیص کرنے میں کامیاب ہو جائیں۔ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے "سپیشلائزیشن" کا طریقہ شروع کیا گیا تھا۔ چنانچہ جب اسے ملکی جامہ پہنا یا گیا تو شروع میں لوگوں کو اس سے بڑا فائدہ پہنچا، لیکن کچھ عرصہ کے بعد ہی ان ماہرین خصوصی کی تعداد میں روز افزوں اضافہ ہونے لگا ان میں اور عام معالجین میں ایک مجرمانہ نوعیت کی منافقت قائم ہو گئی۔ اب اگر کوئی شخص کسی عام معالج (جنرل پریکٹیشنر) کے پاس میٹ کی کوئی تکلیف لے کر جاتا ہے تو وہ اس کا معائنہ کرنے کے بعد فوراً اسے مشورہ دیتا ہے کہ تم فلاں فلاں ماہر جراثیم (Bacteriologist) کی پاس جاؤ اور اس سے اپوزیشیاں اور پانچا۔ کی پرلے کے کمر آؤ۔ اگر مریض ذرا زیادہ نجاش رکھتا ہے تو یہ داتا اس کی آنٹوں کا ایکس سنٹ بھی دیکھنا پاتا ہے۔

معالجین کے درمیان (Live and take) کا سلسلہ رفتہ رفتہ اس قدر عمومی ہو گیا کہ

اب معمولی سے معمولی مرض کو بھی اتنا اہم بنا کر پیش کیا جاتا ہے کہ مزید مریض کے چھلکے چھوٹ جاتے ہیں اور اس کے بعد تشخیص مرض کے سلسلے میں دو تین ماہرین فن کی رہنمائی حاصل کیے بغیر کسی طرح کام ہی نہیں چلتا۔ ایک مرتبہ جب یہ طریقہ عمل نکلا تو اب مریض بھی اسے اہمیت دینے لگے۔ انھیں بھی اب اسی وقت اطمینان ہوتا ہے جب ڈاکٹر ان کا ایکس رے اور پیشاب، پاناز اور بلغم و خون کا امتحان کر کر دیکھ لیتا ہے۔ مریض کہنے کا مقصد یہ ہے کہ یہی سپیشلائزیشن زمین جو آج مجھ سے امراض کی تشخیص میں رحمت ہو سکتی تھی اب ایک مستقل رحمت بن کر رہ گئی ہے۔

اس کا نتیجہ اخلاقی پستی کی شکل میں تو ظاہر ہوا ہی تھا، اب فنی پستی کی صورت میں بھی نظر آنے لگا ہے۔

ان ماہروں نے جلب زور اور ناجائز انتفاع کو اپنا شعار بنا لیا تو ان کے فنی زاویہ نظریں تنگی پیدا ہونے لگی۔ اب اگر کوئی نکلے گا ان کے علاج کا ماہر ہو تو بس وہ اسی کا علاج کرے گا۔ اگر اس کے مریض کے پیسے یا پیٹ وغیرہ میں کوئی تکلیف ہو گئی ہو تو وہ یہاں کچھ ایسا معطل ہو جائے گا جیسے ایک عامی ہوتا ہے۔ دق

کے ہسپتالوں اور سیلے ٹور میوں میں تو عام طور پر اس صورت حال سے سابقہ پیش آتا ہے۔ اگر کسی مریض کے پیٹ میں تکلیف ہو جائے یا دست آئے نکلیں تو دو ایک روز تو معالج دق اسے ایسے ہسپتال کا دکانہ صاف ہونے لگا۔ اگر اس سے مریض کو فائدہ نہیں ہوتا تو پھر وہ یہ کہہ کر اپنا رہنا ہو کہ "گھبراؤ نہیں۔ آرام کرو۔ کچھ دن بعد یہ تکلیف خود بخود جاتی رہے گی" نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اس مریض کی نوٹ مدافعت روز بروز کم سے کم تر ہوتی جاتی ہے جس کی وجہ سے ایک مرتبہ ہی اس کا اصل مرض زور پکڑتا جاتا ہے اور کچھ عرصہ بعد ہی معالج صاحب اس مریض کے درشا کو اسے ہسپتال سے لے جانے کا مشورہ دے دیتے ہیں۔

میرے نزدیک "سپیشلائزیشن" جس صورت میں اس وقت رائج ہے، اپنے نتائج کے اعتبار سے نہایت بری ہے۔ نہ صرف بری ہے بلکہ مضحکہ خیز بھی ہے۔ اس کے جو کچھ فوائد ہوں، ماہر حال مہنتان اس کے نقصانات کی لپیٹ میں نہایت تیزی سے آ رہا ہے۔ اگر تہذیب کی اشاعت کے ساتھ ساتھ کہیں ہمارے روزمرہ کی زندگی بھی سپیشلائزیشن کی زد میں آگئی، جو کچھ تعجب نہیں کہ جلد آجائے تو تقسیم کار کے اس اصول کا لطف ہمیں ابھی طرح آجائے گا۔ ایسے مہذب شہر میں اگر آپ شیو کرانا چاہیں گے تو اس کام میں آپ کے دو ٹھٹھے سے کم صرف نہ ہوں گے۔ اس لیے کہ وہاں اس کام کے لیے آپ کو معمولی جٹاموں اور بادیروں سے واسطہ نہیں پڑے گا جو ابک ہی نشست میں آپ کے بال بھی کاٹ دیتے ہیں اور صابن لگا کر شیو بھی کر دیتے ہیں۔ بلکہ یہی کام اس وقت مختلف ماہرین فن میں تقسیم ہو جائے گا، اور ایک نشست کے بجائے کئی نشستوں میں جا کر انجام پائے گا۔ اور اس کا روبرو کو چلائے والا باربر کے معمولی نام کے بجائے ہیرولوجسٹ (Hairologist) کے شان دار نام سے موسوم کیا جائے گا۔ اس کی دوکان جسے بالوں کا مطب (Hair Clinic) کہنا زیادہ موزوں ہو گا، کئی شعبوں میں تقسیم ہوگی۔ کسی میں شیو سے پہلے ہیرولوجسٹ آپ کے چہرے کی جلد اور بالوں کی نوعیت کا باقاعدہ آلات کے ذریعہ معائنہ کر کے آپ کے لیے تجویز کرے گا کہ ان کے چہرے پر فلاں فلاں قسم کا

صابن لگایا جائے اور فلاں فلاں قسم کی صفائی اور کنگھا استعمال کیا جائے گا، فلاں فلاں قسم کے مسٹرے سے شیو کیا جاوے گا اس کی دھار تیز رکھی جائے گی یا ہلکی۔ چہرے پر فلاں فلاں کریم ملی جائے گی اور بالوں میں فلاں فلاں قسم کے تیل کی مالش اتنی مدت تک کی جائے گی۔ یہ تمام ہدایتیں وہ نسخہ کی طرح لکھ کر آپ کو دے دے گا۔ اس کے بعد پہلے آپ کو "سوپنگ ڈپارٹمنٹ" (Soaping Department) میں بھیجا جائے گا وہاں آپ کی تھوڑی برسب ہدایت صابن لگایا جائے گا۔ پھر شیونگ ڈپارٹمنٹ (Shaving Department) میں بھیج دیا جائے گا۔ وہاں حسب نسخہ آپ کا شیو کر دیا جائے گا۔ اس کے بعد موچروں کی تراش اور بالوں کی کات چھانٹ کے لیو ایک دوسرا مشبہ ہوگا جہاں آپ کو شیونگ کے بعد بھیجا جائے گا تاکہ "ہیر ولو جیسٹ" کی ہدایت کے مطابق اس شخصے میں بھی آپ کا کام پورا کر دیا جائے۔ محض حجامت بخانے کے خیال سے ایک مرتبہ اس ماسر فن کے "کلینک" میں داخل ہونے کے بعد دو ڈھائی گھنٹے سے پہلے آپ کا جھٹکارا نہیں ہو سکتا۔ ہر چند اس تمام "داروغہ" میں آپ کے آٹھ دس روپے خرچ ہو جائیں گے۔ لیکن یہ اطمینان کیا کہ ہوگا کہ آپ کو ان ماسر فن کے ہاں خراب قسم کی قینچیوں اور غیر مطہر قسم کے مسٹروں سے واسطہ نہیں پڑوگا! جس طرح کسی اپریشن سے پہلے تمام آلات کی تطہیر کر دی جاتی، اسی طرح یہاں بھی "حجامت" سے پہلے مسٹرے، قینچیوں اور دیگر تمام ضروری آلات سے تطہیر کر دی جائے گی ممکن ہو بعض لوگ اسے اس وقت محض مذاق سمجھیں، لیکن میں سمجھتا ہوں کہ پیشیلائی زین میں اگر مارا ہی شغف رہا جیسا کہ آج کل ہو تو جس صورت حال کا میں نے نقشہ کھینچا ہو کچھ عرصہ بعد اس کے عالم واقعہ میں دیکھ لیتے ہیں مجھے تو کچھ بھی شک نہیں معلوم ہوتا ہیں ذرا تہذیب و فو کی اس جانب توجہ کی ضرورت ہو تو وہ آج نہیں تو کل ضرور ہو کر رہے گی۔

سونانا بنانے کی ترکیب

سوال :- ناظم مجلس تشخیص و تجویز کا جواب ملا۔ شکریہ قبول کیجیے۔ ان کا یہ خیال بڑی حد تک صحیح ہو کہ ہمیشہ

ایک آج کی کسر رہ جاتی ہو اور ہم بھی یہی سنتے آئے ہیں کہ جو س اپنی تمام عمر سونا بنانے میں صرف کر دیتے ہیں مگر انھیں کبھی کامیابی نصیب نہیں ہوتی وہ صاف ظاہر ہو کہ نسخہ نامکمل ہوتا ہوگا یا ترکیب میں غلطی و نقص ہوگا۔ باقی یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ سونا کسی طرح مصنوعی طور پر بنایا ہی نہیں جاتا، ابھی حال ہی کی بات ہو کہ میں ریل میں سفر کر رہا تھا کہ میرے قریب ہی ایک نہایت اپ ٹوڈریٹ اور فیشن ایبل شخص بیٹھے تھے۔ ان سے اسی سلسلے میں کچھ گفتگو چھڑ گئی۔ وہ کچھ اس کے نیاؤ قائل معلوم ہوتے تھے۔ میں نے شک کا اظہار کیا کہ سونا بنانے والوں کے متعلق ہم دوسروں سے قطعے سنتے آئے ہیں۔ اتنی عمر ہوئے کو آدمی ہم نے تو کوئی ایسا شخص دیکھا نہیں جو سونا بنانا جانتا ہو۔ یہ سن کر وہ خاموش ہو گئے اور بات وہیں ختم ہو گئی۔ جہاں میں گاڑی سے اترا میرے ساتھ ہی وہ بھی اتر پڑے، حالاں کہ انھیں آگے جانا تھا۔ ان کے کہنے پر میں نے ایک دھات خود ہی خرید کی۔ تھوڑی سی آگ جلائی گئی۔ میں نے اس خاص دھات کو آگ میں ڈال دیا جب وہ دھات سرخ ہونے کو آئی تو اٹھوٹے ایک چھوٹی سی شیشی نکالی۔ میں نے ان کی ہدایت کے مطابق اپنے ہاتھ سے اس میں سے ایک قطرہ روئی کے پھیا میں لگا کر اس خاص دھات پر رکھ دیا۔ ایک منٹ بعد انھوں نے ایک دوسرے جوہر کی شیشی نکالی اسے بھی اسی طرح اس دھات پر لگا لیا۔ ایک منٹ بعد انھوں نے وہ دھات نکھالی سے نکھالی اور کہا لیجیے صاحب سونا تیار ہو۔ میں خود اسے سارے پاس لے گیا۔ دو تین مرتبہ تھوڑا تیزاب میں رکھو ادیا۔ ہر طرح جانچنے کے بعد نہایت اچھی قسم کا سونا نکلا۔ گھر واپس آیا تو معلوم ہوا کہ وہ حضرت کہیں چلے گئے۔ اس کو بچال یہ تو ثابت ہو جاتا ہو کہ سونا بن سکتا ہو اور وہ لوگ جو اس سلسلے میں کوشش کرتے ہیں کچھ غلط کام نہیں کرتے۔ میں چاہتا ہوں جناب والا خود اس معاملے میں اپنی رائے کا اظہار فرمائیں۔

خریداری نمبر ۸۸۸۳ کھڑا گپور

جواب :- آپ نے جو واقعہ سنایا ہو وہ بالکل صحیح ہو سکتا ہو۔ جن اجزاء سے قدرت نے کان میں سونے کو

جن کے کھانے سے خون میں قلویت زیادہ ہوتی ہو اور تیزابیت کم۔ شاید آپ نے ہی لکھا ہے کہ خون میں اگر تیزابیت کم ہوگی اور قلویت زیادہ تو انسان بیماریوں کے حملہ سے محفوظ رہتا ہو۔ براہ مہربانی ان دونوں سوالوں کے جوابات عنایت فرما کر ممنون فرمائیے۔

خوباری ۱۶۶۵، سہارن پور

جواب :- آپ کی قدر افزائی کا بہت بہت شکریہ خدا سے دعا ہے کہ وہ ہماری ان کوششوں کو جیسی بھی ہے مقبول فرمائے۔ آپ کے ذہن بڑھانے والی ایسی غذاؤں کے متعلق سوال کرنے سے جن سے خون میں بھی قلویت بڑھے، ایسا معلوم ہوتا ہے کہ آپ ہمدرد کا باقاعدہ مطالعہ نہیں کرتے۔ ورنہ اس پر تو ہم سنہ ۴۴ء میں سوال و جواب کے کالموں میں کئی مرتبہ بتا چکے ہیں۔ فروری سنہ ۴۵ء کا ہمدرد و محنت اگر آپ کے پاس ہو تو اس کے آخری سوال کے جواب کو دیکھ لیجیے۔ اس میں ہم نے ایسی غذائیں بتائی ہیں جن سے جسم کی تمام ضرورتیں پوری ہو جائیں۔ جب ایسا ہونے لگے گا تو کوئی وجہ نہیں کہ آپ کا وزن نہ بڑھے۔ ترکاریاں پھل اور دودھ کے روزانہ استعمال سے خون میں قلویت پیدا ہوتی ہو اور ان کے علاوہ جتنی دوسری غذائیں ہیں ان سے تیزابیت پیدا ہوتی ہے۔ اپنی غذا میں دوسری چیزوں کے ساتھ ساتھ اگر آپ نے دودھ، پھل اور کچھ دجائی ہوئی ترکاریوں کو بھی روزانہ کسی نہ کسی مقدار میں شامل کر لیا تو پھر آپ کو اس سلسلہ میں مزید فکر کرنے کی ضرورت نہیں۔ آپ کا خون ہمیشہ قلویت کی طرف مائل رہے گا۔

ماہ اپریل و مئی سنہ ۴۵ء کے سوال و جواب کے کالموں میں بھی آپ کو اس سلسلہ میں بہت کارآمد باتیں معلوم ہوں گی۔ اشاعت اپریل کے سوال ۷۷ اور اشاعت مئی کے سوال ۷۷ اور ۷۸ کے جوابات ضرور ملاحظہ فرمائیے۔

پُرانا شہید

سوال :- آئندہ ماہ کی اشاعت میں اگر ممکن ہو تو میرے ان دوسوالات کا جواب عنایت فرمادیا جائے :-

۱) کیا یہ درست ہے کہ پُرانا شہید زہر لیا ہو جاتا ہے۔
باقی مضمون ۷۹ پر

ترکیب دیا ہو اگر مصنوعی طور پر ہم وہی اجزاء اسی تناسب سے یکجا کرنے میں کامیاب ہو جائیں تو کوئی وجہ نہیں کہ ہم خالص سونا نہ بنالیں۔ مگر یہ واضح رہے کہ یہ کام اس قدر آسان نہیں ہے جتنا اسے ہم لوگوں نے سمجھ رکھا ہے۔ بالخصوص آپ کسی کیمیائی ترکیب سے سونا بنانے میں کامیاب بھی ہو گئے تب بھی یہ تو کسی طرح ممکن نہیں ہو کہ اس کے بنانے کا کام کثیر پیداوری کے مہول پر کیا جاسکے اور کسی طرح اگر اس کے بھی امکانات پیدا ہو جائیں اور کوئی ایسا شخص پیدا ہو جائے جو بڑے پیمانہ پر کم سے کم خرچ پر سونا بنا سکتا ہو تو اس صورت میں اس کی یہ فن دانی اور سہ اسٹیٹ کے کام آئے گا، اس کی ذات کے لیے نہیں۔ اسٹیٹ زیادہ سے زیادہ اس کی گزر اوقات کے لیے کچھ وظیفہ مقرر کر سکتی ہو اور بس۔

جب حال یہ ہو تو سمجھ میں نہیں آتا کہ لوگ اپنا قیمتی وقت دوسرے معاش کے کاموں میں صرف کرنے کے بجائے سونا بنانے کے مشغلہ میں کیوں ضائع کرتے ہیں۔ فارغ البال لوگوں کے لیے ذخیرہ ایک دل چسپ مشغلہ ہو سکتا ہو، مگر ان لوگوں کے لیے تو کوئی وجہ جواز نہیں ملتی جو ناچار ہیں اور اپنی ناداری کو دور کرنے کے لیے معاش کے دوسرے آسان و بہتر مشغلوں کو چھوڑ کر اس فضول مشغلے میں پڑ جاتے ہیں۔ ان اسباب کی بنا پر میں سمجھتا ہوں کہ لوگ سونا بنانے کو ناممکن ہی سمجھیں اور اس کی تحصیل میں اپنا قیمتی وقت ضائع نہ کریں۔

ذرا میرا وزن بڑھ جائے۔

سوال :- آپ کا اخلاقی معیار اس قدر بلند ہے کہ دل سے بے ساختہ دعا نکل جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آپ کا دواخانہ دن و رات چوگنی ترقی کر رہا ہے۔ خداوند تعالیٰ آپ کو خلوص و نیک نیتی سے اس خدمت خلق کا پھل دے اور آپ کی ترقیوں میں مزید اضافہ کرے۔ ایک سوال آپ سے کرنا چاہتا ہوں وہ یہ ہے کہ میرے لیے ہمدرد و محنت میں ایسی غذا تجویز فرمائیے کہ جس کے استعمال سے میرا وزن بڑھنا شروع ہو جائے۔ میری عمر ۲۱ سال ہے اور موجودہ وزن ایک سو بارہ سیر۔

ایک عرض اور جو وہ یہ کہ وہ کونسی چیزیں ہیں

مکتوبات

دہلی میونسپلٹی اور شہر کی صفائی

محترمی جناب ایڈیٹر صاحب

تسلیم میں آپ کے موقر رسالہ بہادر صحت کے توسط سے دہلی میونسپل کمیٹی کے مہندستانی صدر، ہیلڈ آفیسر اور دیگر ممبران کی توجہ آج ایک ایسے مسئلے کی طرف مبذول کرانا چاہتا ہوں جو دہلی والوں کی صحت اور زندگی سے براہ راست تعلق رکھتا ہے۔

دہلی ہندستان کا دارالحفاظہ کہلاتا ہے۔ لیکن یہاں کوڑے اور فضلے کی نکاسی کا وہی ابتدائی انتظام چلا آ رہا ہے جو غالباً سو برس پہلے تھا۔ میلے سے لدے پھندے چھکڑے اسی طرح آج بھی عین دن کے وقت جب کہ گلی کوچوں اور بازاروں میں کاروبار اور آمد و رفت عین شباب پر ہوتی ہے "فضلہ ریزی" اور "عطر ریزی" کرتے ہوئے گزر جاتے ہیں اور کوئی خدا کا بندہ اسبا نہیں جو اس عبورت حال پر احتجاج کرے اور کمیٹی محضرت دلائے کہ دہلی کو ہندستان کا دارالحفاظہ بنایا ہے تو صفائی سے متعلق اس کے انتظامات کو بھی مہذب کرنا چاہیے۔

کچھ سال سے بعض بازاروں میں اب موٹر چھکڑوں سے بھی یہ کام لیا جا رہا ہے۔ لیکن بیل چھکڑے اور موٹر چھکڑے میں موجود صورت میں اس کے سوا اور کوئی فرق نہیں ہے کہ یہ ذرا تیز چلتا ہے اور وہ دھیرے دھیرے۔ فضلہ ریزی وہ بھی اسی طرح کرتا جاتا ہے جس طرح بیل چھکڑے۔ اس کا بندوبست تو خیر اس طرح کیا جاسکتا ہے کہ ان چھکڑوں میں ان کی گنجائش سے زیادہ میلہ و فضلہ نہ بھرا جائے۔ لیکن یہ کسی طرح جائز و درست نہیں کہ میلے کی نکاسی کا یہ کام دن کے وقت کیا جائے۔ تمام مہذب ممالک میں اور خود ہندستان کے بڑے بڑے شہروں کلکتہ، ممبئی اور کراچی میں رات ہی کی تاریکی میں شہر کے فضلے اور کوڑے کی نکاسی کا انتظام کیا جاتا ہے۔ مگر یہاں اب تک اس پر کوئی توجہ نہیں کی گئی۔ لہذا ہیلڈ آفیسر صاحب جیسا کہ ان کی ڈگریوں سے معلوم ہوتا ہے

یورپ غرور جا چکے ہیں اور وہاں کے شہری صفائی کے انتظامات کو اپنی آنکھوں سے بھی دیکھ چکے ہیں اور اس کو متعلق جو ضروری لٹریچر جو وہ بھی دیکھ چکے ہیں، مگر معلوم نہیں کہ وہ اور ہمارے دیگر ممبران اس معاملے میں اس قدر لاپرواہی دے تو جی سے کیوں کام لے رہے ہیں۔ بظاہر میلے کی نکاسی کا بندوبست دن کے بجائے رات کو کرنا ہے۔ نوکسی اعتبار سے بھی دستور نہیں معلوم ہوتا لیکن اگر اس مسئلے میں کچھ ہنوار باں بھی ہوں تو ان پر صحت عامہ کی خاطر عہد حاصل کیا جاسکتا ہے۔ میں سمجھتا ہوں کہ اب بھی وقت ہو کہ اس کی فوری اصلاح کی جائے اور بغیر کسی مزید تاخیر کے فضلے کی نکاسی کا بندوبست دن کے بجائے رات کو شروع کر دیا جائے۔

ظفر احمد رانی۔ اے۔ آنرز، دہلی

قرول باغ میں یونانی شفا خانہ

جناب ایڈیٹر صاحب

جامعہ ملیہ کی سلازہ جلی میں ایک صاحب نے مجھے بہادر صحت و رحمت کیا تھا جس کو میں نے بہت دل چسپی سے پڑھا۔ ایسی طب کی ترویج اور ترقی کے لیے جو کوشش آپ لوگ کر رہے ہیں وہ یقیناً ملک کی اور فن کی بہت بڑی خدمت ہو رہی ہے۔ وجہ سے مجھے بھی حیرت ہوئی کہ حسب ذیل ضروری امر کی طرف آپ کی توجہ مبذول کراؤں:-

قرول باغ، دہلی شہر کی آبادی کا ایک بڑا حصہ ہے بلکہ خود ایک چھوٹا سا شہر ہے۔ یہاں یونانی دواؤں کی فراہمی کا کوئی معقول انتظام نہیں ہے۔ معمولی معمولی روزمرہ کی دوا کے لیے شہر جانا پڑتا ہے۔ میں آپ کے رسالے کی وساطت سے شبہ حفظان صحت میونسپل بورڈ سے درخواست کروں گا کہ اس وسیع آبادی کی ضرورت کا خیال رکھتے ہوئے ایک یونانی شفا خانے کا انتظام کرے تاکہ یہاں کی آبادی پروری طرح سے فائدہ حاصل کر سکے۔

نیا زمند۔ مؤدود احمد فاروقی

قامت کی فتح

منترجمہ جناب اکرام رسول خاں صاحب بی۔ اے۔ نئی دہلی

کوہ ہمالیہ کی سب سے بلند چوٹی ایورسٹ کی مہات کا حال آپ ماہ نومبر کے ہمدرد صحت میں پڑھ چکے ہیں۔ اب قامت کی فتح کا حال ملاحظہ فرمائیے۔ قامت ہمالیہ کی اونچی چوٹیوں میں سے ایک ہے اور اس کی اونچائی ۲۵,۴۲۴ فٹ ہے۔

Kamat
یہ مضمون (F. S. Symthe) کے مضمون (Conquered) کا ترجمہ ہے۔ مسٹر سمیتھ اس پارٹی کے ایک رکن تھے جس نے سنہ ۱۹۳۱ء میں قامت کو فتح کیا۔ یقیناً ان سیاحوں کے بڑے سفر کا حال جنہوں نے اسے سر کرنے کے لیے جان تک کی پروا نہ کی خالی از دل چسپی نہیں۔
(مترجم)

اتنی بلندی پر فون بھی کس طرح جم جاتا ہے اور کس تکلیف اور مشکل سے اپنی طبعی حالت پر آتا ہوا سورج نکلنے میں زیادہ وقت نہیں لگا۔ اور ہم نہایت ہی شاد اپنے خیموں میں سے حیات بخش شاعروں میں نکل آئے۔ جلدی جلدی ناشتہ کیا۔ بلند جگہ پر انسان کو چینی بہت مرغوب ہوتی ہے اس لیے ہم نے چینی اور چیزوں کی نسبت زیادہ مقدار میں کھائی۔ لیکن ڈبوں میں بند پھل اور پھلیاں بھی کافی لطف دے رہی تھیں اور ابلیتی ہوئی چائے کی پیالیوں کا ٹوکنا ہی کیا!

ہم نے آپس میں بہت کم باتیں کیں۔ ہمارے دماغ دن میں آنے والے واقعات کو سوچنے میں مصروف تھے۔ آٹھ بجے کے قریب ہم روانہ ہوئے۔ چوٹی تک پہنچنے کے لیے یہ آخری مہم تھی۔ ہم نے اوپر چڑھنے کے لیے درختیاں استعمال کیں ایک پریشین اور لیوا تھے اور دوسری پر ہولڈز و رتھ اور ہٹا ڈورے۔ تینا ڈورے کی پیٹھ پر دس سکر ورنی فوٹو کا سامان تھا۔ کمپ نمبر پانچ اور قامت کے شمالی رخ کے نیچے کے حصے پر برف کا ایک بہت بڑا میدان تھا۔ ہمیں امید تھی کہ مغربی ہواؤں نے، جو پہاڑ کے اوپر کے حصوں سے ٹکراتی ہیں، برف کو سخت

رات قریب الختم تھی۔ شمع آخری بار ٹپٹائی اور بجھ گئی۔ سرد ہوا کے جھونکوں سے برف سے اکڑا اور جما ہوا خیمہ بھی کھکھڑانے لگا۔ سرد دنیا میں ایک سر صبح آئی۔ میں نے سونے کے تھیلے میں بڑی کوشش سے اپنے پاؤں شکیڑے اور ٹھٹھری ہوئی انگلیوں سے خیمے کے جھے پکے فیتوں کو ٹٹولا۔ اور انہیں کھول کر باہر جھانکنے لگا۔ سبز اور نارنجی رنگ کا صاف و شفاف آسمان مجھے نظر آیا۔ ابھی اندھیرا ہی تھا برف سے ڈھکی ہوئی پوٹیاں بوتوں کی مانند نظر آرہی تھیں۔ میں نے اوپر کی جانب دیکھا۔ قامت کی چوٹی پر صبح کے آثار نمایاں تھے۔ روانہ ہونے کے لیے وقت بہت سوزوں تھا۔ لیکن سخت سردی تھی۔ میری خیال دیر وہ دن اور دنوں کی نسبت زیادہ سرد تھا۔ سردی کی وجہ سے گرد و نواح کی ہر چیز ٹھٹھری اور جمی ہوئی تھی۔ اس وقت اگر ہم روانہ ہو جاتے اور نسبتاً گرم خیموں کو چھوڑ دیتے تو یقیناً ہم میں سے کسی کو نمونیا ہو جاتا۔ اس لیے ضروری تھا کہ ہم گرم چائے پی کر روانہ ہوں۔ لیکن اس وقت پکنا ناؤ کھانا ناممکن تھا۔ میں نے اپنے ہاتھ دوبارہ تھیلے میں گھسیڑ لیے۔ اور ٹھٹھری ہوئی انگلیوں میں دوبارہ نمون کا دورہ جاری کرنے کے لیے انہیں آپس میں رگڑنے لگا۔

نظر آنے لگے تھے، زرد اور بھورے رنگ کے میدان دُور سے
بنفشی معلوم ہوتے تھے۔ مشرق میں ”گرگلاسن دھاتا“ کی
برق پوش چوٹیاں آسمان سے راز و نیاز کی باتیں کر رہی
تھیں۔

ہم نے تھوڑی سی چاکلیٹ چبائی اور تھرس میں
سے گرم گرم چائے نکال کر نوش جان کی۔ چائے پی کر
ہم میں زندگی کی لہر دوڑ گئی۔ سورج کی شعاعیں ہم پر پڑ
رہی تھیں اور ابھی تک سرد ہوا نہ چلی تھی۔ مجھے نیند آنے
لگی تھی آگے چلنے کو دل نہ چاہتا تھا۔ ”کیوں نہ ہم سارا دن
اسی آرام دہ جگہ پر گزار دیں؟“ یہ خیال ہمارے دماغ میں
چکر لگا رہا تھا۔ میں نے اپنے آپ کو کچھ فلم لینے پر مجبور کیا۔
بظاہر یہ ایک آسان کام تھا لیکن اتنی بلندی پر اسے نبھانا
بھی معنی رکھتا تھا۔

چند منٹ اور سستلنے کے بعد شیپٹن اور بیوا
اٹھ کھڑے ہوئے اور انھوں نے اوپر چڑھنا شروع کر دیا۔
انھیں اس طرح جاتے ہوئے دیکھنا دل چسپی سے خالی نہ
تھا۔ شیپٹن، جو ایک پیدائشی پہاڑی تھا، اپنے اندر اتنی
صلاحیت رکھتا تھا کہ اوپر بغیر کسی کوشش کے چڑھ سکے۔
لیکن بیوا چڑھتے وقت ضرورت سے زیادہ طاقت صرف
کر رہا ہوا معلوم ہوتا تھا میں اُس کی سست رفتار کا شیپٹن
کی رفتار سے مقابلہ کر رہا تھا میں نے کیمبرے کا ٹیخ ان
کی جانب کیا اور کچھ فلم لی۔ مجھے یاد ہے کہ میرا دل اس وقت
یہ چاہ رہا تھا کہ میں نے اس مشکل کام کو اپنے ذمے نہ لیا
ہوتا اور میں نے عہد کیا تھا کہ پھر کبھی فلم نہ لوں گا۔ ہولڈز
ورثہ میں، اور نیما ڈورے، ان کے پیچھے روانہ ہوئے۔
چند منٹ پہلے ہم نہایت آرام میں بیٹھے سورج کی گرم
شعاعوں کا لطف اٹھا رہے تھے اور اب پھر گوشت پوست
کی انسان ٹامشیموں کی مانند برف پر چل رہے تھے۔ بیٹھے
ہوئے ہم بھول گئے تھے کہ ہم پچیس ہزار فٹ کی بلندی
نہایت الٹی ہوا میں سانس لے رہے ہیں لیکن کھڑے ہوتے
ہی ہمارے دل ایک طاقت ور موٹر کار کے تھرمسٹک کی طرح
دھڑکنے لگے۔ ہمارے پیچھے اُسی رفتار سے کام کر رہے
تھے۔ برف بہت خراب ہو گئی تھی پہلے یہ صرف نرم ہی
تھی لیکن اب ہمیں برف کے ان باریک لیکن صاف و
شقاف ٹکڑوں سے دوچار ہونا پڑا جو پاؤں پڑتے ہی

کر دیا ہوگا۔ اتنا سخت کہ آسانی سے قدم جھائے
جاسکیں۔ لیکن سب کچھ ہماری اُمیدوں کو خلاف
نکلا۔ ہم اپنے کیمپ سے چند قدم ہی چلے تھے کہ نرم برف
میں گھٹنوں تک دھنس گئے۔ ڈھلان کا نیچے کا حصہ جیسے
ہوئے برف کے ٹکڑوں سے بھر پور تھا۔ اور یہی ہمارا راستہ
تھا۔ خوش قسمتی سے بائیں طرف کو رہنے سے ہم اس
خطرناک مقام سے دور ہو گئے تھے، جہاں بعد میں برف
کا ایک ٹودہ اُگرا تھا۔

برق توقع سے زیادہ نرم تھی، تاہم اُس پر چلنا
ممکن تھا۔ بہت ہی زیادہ نرم برف پر پاؤں جھانا بہت
مشکل ہوتا ہے۔ اگر خدا خواستہ کیمپ نمبر پانچ سے چوٹی
تک برف نرم ہوتی تو ہمارا اُس دن اوپر پہنچنا ناممکن تھا
اور ہمیں زیادہ بلندی پر کیمپ نمبر چھ کا ڈنا پڑتا۔ ہولڈز
ورثہ، شیپٹن اور میں نے باری باری سب سے لگے چلنا
شروع کیا۔ ہر پندرہ منٹ کے بعد ہم اپنی جگہ بدل لیتے
تھے اور اگر برف میں سیڑھیاں کاٹنے کے لیے ہم صرف دو
 آدمی ہوتے تو کافی مشکل کا سامنا کرنا پڑتا۔ لیکن اب چونکہ
ہر ایک کی باری آدھ گھنٹے بعد آتی تھی اس لیے یہ کام زیادہ
سخت محسوس نہیں ہوا۔ یہ میں آپ کو بتا دینا چاہتا ہوں
کہ اتنی بلندی پر جسمانی کام نہایت تکلیف دہ ہوتا ہے۔
جسمانی کام کرتے وقت انسان کو آکسیجن کی ضرورت پیش
آتی ہے اور آکسیجن اتنی بلندی پر بہت کم مقدار میں ہوتی
ہے۔

نیچے کے حصے میں پہاڑ کی ڈھلان تیس اور چالیس ڈگری
کے درمیان ہوگی اور پھر آہستہ آہستہ زیادہ ہوتی گئی۔
ہم سستلنے کے لیے ذرا بیٹھ گئے۔ ہمارے دھڑکنے ہوئے
دل اور زبردستی کام کرتے ہوئے جھبیٹے اپنی معمولی
حالت پر آگئے۔ ہم نے شروع کے پانچ سو فٹ ایک
گھنٹے میں طے کیے تھے۔ اور اپنی اس رفتار پر نازاں تھے۔
ہمارے عین نیچے میڈ ڈکول اور کیمپ واقع تھے۔ کیمپ
کھلونوں کی مانند نظر آ رہے تھے اور برف پر ہمارے قدموں
کے نشانات موجود تھے۔ مشرقی (Ibi-Gamin)
ہماری نظروں سے اوجھل تھا۔ ہمارے دائیں طرف برف
سے ڈھکی ہوئی مشرقی ڈھلان کا کنارہ تھا۔ سفید سفید بادل
وادلوں میں سے نکلنے شروع ہو گئے تھے، نہایت کے میدان

ٹوٹ جاتے تھے اور ہم بے بسی کی حالت میں نرم برف میں دھنس جاتے تھے۔ یک ساں قدم اٹھانا ناممکن تھا ہم بالکل بے بس ہو کر رہ گئے تھے۔ ہماری رفتار پانچ سو فیٹ فی گھنٹہ سے تقریباً تین سو فیٹ فی گھنٹہ رہ گئی۔ مشرقی "ایلی گیم" اب صاف نظر آرہی تھی۔ ڈھلان کے ادھر ادھر بڑے بڑے شگاف تھے لیکن اب یہ برف سے پُر ہو چکے تھے اور ہم آسانی سے دوسری طرف جاسکتے تھے لیکن کئی جگہ برف کے چھوٹے چھوٹے ٹیلے بنے ہوئے تھے اور ہمیں سیڑھیاں بنانے کی ضرورت محسوس ہو رہی تھی۔ ۲۴۹۹۹ فیٹ کی بلندی پر سیڑھیاں بنانے کا کام سخت مشکل ہے۔ ہر دو فٹ کے بعد لیڈر کو آکسیجن کے لیے زور زور سے سانس لینا پڑتا تھا۔

چوٹی سے تقریباً ہزار فٹ نیچے ہم نے سخت برف کے بڑے بڑے ٹکڑے دیکھے۔ ان کی شکل کلاہ باراں سے مشابہ تھی، اور ان کا قطر کئی گز تھا۔ یہ ٹکڑے پاؤں رکھنے سے ایک عجیب قسم کی آواز پیدا کرتے تھے اور پاؤں پڑتے ہی ٹوٹ کر ادھر ادھر بکھر جاتے تھے اور ہم نرم برف میں دھنس جاتے تھے۔ شروع کے پانچ سو فیٹ چڑھتے وقت ہم اُس وقت رُکنے لگے تھے جب ہمیں لیڈر بدلتا ہوتا تھا لیکن اب چون کہ بہت زیادہ طاقت کی ضرورت تھی اس لیے لیڈر کو ہر پانچ منٹ کے بعد سانس لینے کے لیے بیٹھنا پڑتا تھا اور اس طرح پیچھے والوں کو بھی آرام مل جاتا تھا۔ اس دوران میں ہم تین ہزار فیٹ نیچے دوسری پارٹی کو دیکھ سکتے تھے جو کیمپ نمبر پانچ کی طرف آہستہ آہستہ بڑھ رہی تھی۔ وہ ہم کو بالکل چھوٹے چھوٹے گھڑی کی سوئی کی سی رفتار سے چلتے ہوئے معلوم ہو رہے تھے۔ تو ہم ان کو کیسے نظر آتے ہوں گے! — ان کو دیکھنا دل چسپی سے خالی نہ تھا۔ کیونکہ ہم جانتے تھے کہ وہ بھی ہم کو دیکھ رہے ہیں اور ہمیں آگے بڑھنے کی ہمت دلا رہے ہیں۔ چلتے چلتے ہم ایسی جگہ پہنچے جہاں ڈھلان شسر ڈگری کا زاویہ پناہ رہی تھی برف کی دیواریں اور نرم برف ہیں اس بات پر مجبور کر رہی تھیں کہ ہم بائیں جانب مشرقی ڈھلان کے کنارے کی طرف جائیں۔ جب سے ہم نے کیمپ چھوڑا تھا یہ سب سہیلی اور کتری مشکل تھی جو سدا راہ بنی۔ یہی وہ ڈھلان تھی جو ایک دن پہلے بھی ہمارے لیے معتمہ بنی ہوئی تھی۔ اور یہ ہیں کیمپ سے ہی

نظر آگئی تھی۔ ہمارا خیال تھا کہ ہم کی کام یابی اور ناکامی اس کے چڑھنے پر منحصر تھی۔ ہمیں سرد ہوا کا بھی خطرہ تھا سیڑھیاں کاٹ کر چڑھنا کافی نہ تھا بلکہ ایک اور کیمپ لگانا ضروری معلوم ہوتا تھا۔ وقت ہمیں شکست دے دے گا۔ اس میں کئی گھنٹے لگ جائیں گے یا شاید پورا دن ہی صرف ہو جائے۔ اور بالآخر ہم اگر برف کو چھوڑتے ہی برف کا ایک تودہ ہم پر آن پڑا، پھر — اسے روکنے کا کوئی بندوبست نہ تھا۔ برف کی دیواریں دایاں راستہ بند کیے ہوئے تھیں اور بائیں طرف نہایت ڈراؤنی کھڈ تھیں۔ ہمیں اپنی شکست نظر آنے لگی۔ اتنی ڈھلان پر کیمپ لگانا بھی ناممکن معلوم ہوتا تھا اور اگر ہم کیمپ کے لیے جگہ بنا بھی لیں تو کیا قلی نیچے سے سب سامان یہاں تک لے آئیں گے یہ غیر ممکن معلوم ہوتا تھا وہ تو کیمپ نمبر چار سے کیمپ نمبر پانچ تک مشکل آگے تھے اور یقیناً ناکام بھی گئے ہوں گے۔

مشرقی ڈھلان کا کنارہ ہمارے راستے میں بُری طرح حائل تھا۔ اُس جگہ جہاں ڈھلان کنارے سے ملتی تھی ایک بہت بڑی بھورے رنگ کی چٹان کا ٹونا ہا ہر نکلا ہوا تھا۔ یہ جگہ سانس لینے اور سسٹنلے کے لیے بہت تھوڑا معلوم ہوتی تھی۔ تھوڑی دیر سسٹانے کے بعد ہم نے اوپر چڑھنے کا مقصد ارادہ کر لیا اور دو منٹ کے اندر اندر ہم پھر اوپر چڑھ رہے تھے۔ برف سخت ہو گئی تھی۔ سیڑھیاں کاٹنا ضروری معلوم ہوتا تھا۔ لیڈر آہستہ آہستہ مشکل کام نہ بھلا دے رہا تھا۔ اُس کی گلہاڑی اٹھتی تھی اور ایک ہندی آواز کے ساتھ برف میں گڑھا جاتی تھی۔ ایلیس میں یہ کام نہایت آسان معلوم ہوتا تھا۔ گلہاڑی کی آواز میرے کانوں میں موسیقی بن کر گونجتی تھی لیکن پچیس ہزار فیٹ کی بلندی پر سیڑھیاں کاٹنا کچھ اور ہی معلوم ہوتا ہے۔ اور یہ ایلیس نہیں تھا۔ ہالیہ تھا! گلہاڑی تین چار دفعہ ایک بجھدی آواز پیدا کرتی۔ اور ایک سیڑھی بن جاتی۔ قدم آہستہ سے اٹھتا تھا اور بھاری بوٹ برف میں دھنس جاتا، اتنے میں لیڈر تھک جاتا تھا۔ اُس کے پیچھے زیادہ سے زیادہ آکسیجن لینے کی کوشش کرتے اور وہ سانس لینے کے لیے گلہاڑی پر ٹھک جاتا تھا اور جلد ہی پھر کھڑا ہو جاتا اور پھر گلہاڑی کو برف پر دے مارتا تھا۔ اور یہ سلسلہ اسی طرح جاری رہتا تھا۔ ہم ایک گھنٹے میں صرف ایک سو فیٹ چڑھ سکے۔ ہمیں پھر آرام کی ضرورت

تھے۔ ان ٹکڑوں کے درمیان برف نرم تھی اور پاؤں اُس میں دھنس جاتا تھا یہاں سیڑھیاں کاٹنا ضروری تھا۔ اس کام کے لیے ہمیں دماغی اور جسمانی دونوں طاقتوں سے کام لینا پڑتا تھا قہمت نے اب تک ہمارا ساتھ دیا تھا اور ہمیں یقین تھا کہ اب یہ ہمیں دھوکا نہیں دے گی ڈھلان ایک دیوار میں تبدیل ہو گئی تھی ہم باری باری آگے بڑھے۔ ایک وقت میں چند منٹ چلنا کافی تھا اور اس کے بعد ہمیں ٹوک کر اکیسجن کے لیے زور زور سے سانس لینا پڑتا تھا۔ مجھے یاد ہے کہ اُس وقت جب میں آگے بڑھا اور بڑھنے کے بعد جب سانس لینے کے لیے کٹھاڑی پر جھکا تو مجھے اپنے قدموں کے درمیان ”قامت“ کا ”مشرقی گلیڈ“ نظر آ رہا تھا۔ ہم اُس سے تقریباً سات ہزار فٹ اونچے تھے۔ بہت نیچے ”نیما ڈوسے“ اکیلا ہی بیٹھا تھا۔ سورج کی شعاعیں اُس پر چمک رہی تھیں لیکن ہم ان شعاعوں سے دُور کُردینے والی سردی میں کھڑے کانپ رہے تھے۔ کٹھاڑی برف میں گھس جاتی تھی اور ہم آگے بڑھ جاتے تھے۔ سخت برف کے ٹکڑے ٹوٹ ٹوٹ کر نیچے کھڑوا میں لٹھک جاتے تھے جب میں سب سے آگے ہوتا تو مجھ کو سوائے صاف و شفاف برف کے کچھ نظر نہ آتا تھا اور جس وقت کوئی اور آگے ہوتا تو میری نظریں لیڈر کے پاؤں کے پچھلے حصے پر جمی رہتیں۔ مجھے یاد ہے جب ”ہولڈزور تھ“ نے ایک نہایت ہی اچھی سیڑھی کو بے ترتیبی سے پاؤں رکھ کر خراب کر دیا تھا اُس وقت مجھے کتنا غصہ آیا تھا۔ میں سوچنے لگا تھا کہ یہ اپنا پاؤں ٹھیک طرح کیوں نہیں جاتا، اس طرح ڈگمگانا کیا معنی رکھتا ہے۔ لیکن جب میری باری آئی تو میرا قدم ہولڈزور تھ کے قدم سے بھی زیادہ ڈگمگانے لگا۔ وہ برف ہی اس قسم کی تھی۔ ہم سے کچھ اوپر بادل کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا ”قامت“ کی چوٹی کو ہم سے چھپاؤ ہو گیا تھا جس قدر ہم آگے بڑھتے جاتے اُسی قدر وہ دُور ہوتا جاتا تھا لیکن آہستہ آہستہ ہم اُس تک پہنچ ہی گئے اور ڈونٹ کے اندر ہم بادل کے ٹکڑے کو چھپے چھوڑ چکے تھے۔ ہمارا سر سورج کے سامنے تھا اور باقی دھڑ بادلوں نے چھپا رکھا تھا۔ بادلوں کے بڑے بڑے ٹکڑے اُٹھنے شروع ہو گئے تھے۔ مجھے کم زوری سی محسوس ہونے لگی اور تقریباً ایک منٹ تک ماہی بے آب کی طرح اکیسجن کو لیے تڑپتا رہا۔

محسوس ہوئی لیکن برف نرم تھی اور ہم آرام سے وہاں نہ بیٹھ سکے۔ مجبوراً چلنا پڑا۔ نیما ڈوسے رستی کے آخر میں تھا اُس کے قدم ڈگمگا رہے تھے اور وہ رستی کا سہارا لیے بڑی مشکل سے آگے بڑھ رہا تھا۔ یہ ممکن کی نشانی تھی جوں ہی وہ قریب آیا میں نے دیکھا کہ اُس کی آنکھوں کی چمک جاتی رہی ہے۔ اُس کے دونوں ہونٹ ٹٹک گئے تھے ہمیں کوئی تعجب نہ ہوا۔ وہ ہمارے پاس پہنچ کر برف پر گر گیا اور کہنے لگا کہ وہ آگے چلنے سے معذور ہے۔ اُس نے نہایت بہادری سے اپنا کام سرانجام دیا تھا یہی وہ نوجوان تھا جو بیس پونڈ وزنی کیمرا پچیس ہزار فٹ کی بلندی تک لے آیا تھا۔ اُس نے اپنی اس عارضی تسکین پر جلد ہی قلوبا لیا اور چوں کہ اُس کو لیے اوپر جانا ناممکن تھا اس لیے اُس نے اکیلے ہی نیچے جانے کی ٹھان لی۔ نیچے جانا کوئی مشکل امر نہ تھا سیڑھیاں پہلے ہی موجود تھیں اور پچھلے کا ڈر اُس لیے نہیں تھا کہ برف نرم تھی اور نرم برف پر گرنے سے چوٹ لگنے کا امکان بھی نہ تھا۔

اس وقت دو بجے تھے ہمیں کیمپ سے چلے ہوئے چھ گھنٹے ہو چکے تھے۔ پہلے پانچ سو فٹ ہم نے ایک گھنٹے میں طے کیے لیکن آخری تیرہ سو فٹ بڑھنے میں پانچ گھنٹے صرف ہوئے۔ یعنی ہماری اوسط رفتار تین سو فٹ فی گھنٹہ تھی۔ اس سست رفتاری کی وجہ یہ تھی کہ ہمیں سیڑھیاں کاٹنے میں کافی وقت لگا تھا۔ بے قراری کے عالم میں ہم آخری ڈھلان پر چڑھنے لگے۔ یہ ڈھلان پچاس ڈگری کے زاویے سے زیادہ ہی تھی اور ’ماونٹ بلیک‘ کی ڈھلان سے اکتیس ڈگری زیادہ تھی۔ ہر چیز برف کے اچھا یا خراب ہونے پر منحصر تھی۔ اگر چوٹی سے بیکر نیچے تک تازہ برف ہوتی تو اس کے سوا کوئی چارہ نہ تھا کہ ہمیں واپس جانا پڑتا اور دو تین روز کیمپ منبر چھ کے گاڑنے میں صرف کرنے پڑتے یا شاید ہمیں ”میڈر زول“ کی طرف سے دوسرا راستہ اختیار کرنا پڑتا۔ جہاں ہم کھڑے تھے وہاں سے ”قامت“ کی مشرقی ڈھلان کا کنارہ دکھائی دے رہا تھا اور وہاں سو پھسلنا کیا معنی رکھتا تھا۔ یہی میں آپ پر چھوڑتا ہوں۔

زور زور سے سانس لینے کے بعد ہم نے اوپر چڑھنا شروع کیا۔ ہم نے ایک بار اپنے آپ کو پھر سخت شفاف برف کے ٹکڑوں پر پایا جو ہمیں پہلے بھی مل چکے

’شپٹن‘ نے مجھے سہارا دیا میں پھر بڑھنے لگا۔ یہیں اُمید تھی کہ بادل کا ٹکڑا پار کرنے کے بعد ہم چوٹی پر پہنچ چکے ہوں گے لیکن وہیں وہاں پہنچ کر معلوم ہوا کہ ہم چوٹی سے کافی فاصلہ پر ہیں۔ برف کا ایک باریک ٹکڑا ہمارے اور چوٹی کے درمیان موجود تھا یہیں ڈر مخصوص ہوا۔ تیس گز صرف تیس گز کے فاصلے پر چوٹی صاف نظر آرہی تھی۔ یہ تیس گز کا فاصلہ چٹانوں اور برف کے تودوں سے بھرپور تھا۔ ہم ذرا آرام کرنا چاہتے تھے لیکن چوٹی تک پہنچنے کی بے قراری بڑھتی جا رہی تھی اور ہماری یہی خواہش تھی کہ جلد از جلد اوپر پہنچ جائیں۔ ہم رفتہ رفتہ اس باریک کنارے کی جانب بڑھنے لگے۔ دونوں طرف بہت گہری کھد کھد تھیں اور ان میں ایک بار گر کر بچنا یا بچا یا جتنا

ناممکن معلوم ہوتا تھا۔ ہم نہایت ہوشیاری سے چل رہے تھے۔ اب کوئی غلطی نہ ہونی چاہیے۔ ہمارے دماغ بڑی تیزی سے سوچنے میں مشغول تھے۔ چند گھنٹے پہلے ہم کوشت پوست کی انسان نما مشینوں کی مانند تھے لیکن اب پھر ہم اپنے آپ کو انسان سمجھنے لگے تھے یہیں معلوم تھا کہ اس وقت ہم دنیا میں سب سے اونچی جگہ پر ہیں بے قراری نے تھکن پر قابو پا لیا۔ چوٹی بالکل قریب تھی اب یہ ہم سے نہیں بچ سکتی۔ ہم نے سوچا آہستہ آہستہ ہم اس خطرناک مقام سے نکل گئے ایک چھوٹے سے شگاف کی دوسری جانب مخروطی شکل کا برف کا ایک ٹیلہ موجود تھا۔ یہی۔۔۔۔۔ چوٹی۔۔۔۔۔ بھی! (باقی آئندہ)

بقیہ مضمون ص ۲۳

اور قابل استعمال نہیں رہتا؟
(۲) رتن جوت بوٹی تازہ و خشک کے فوائد تحریر کیجیے۔ کیا یہ جگر کے امراض میں مفید ہے۔
خبر داری ص ۱۱۱ منٹگری
جواب ص ۱۱۱۔ پُرانا شہد سے آپ کی مراد غالباً پُرانا اور زیادہ دن کا رکھا ہوا شہد ہے۔ ایسا شہد زہر لیا تو نہیں ہو جاتا۔ البتہ گرمی و خشکی کی زیادتی کے باعث اس کے استعمال سے وہ فوائد حاصل نہیں کیے جاسکتے جو تازہ شہد سے ہوتے ہیں۔ اگر کسی کے پاس ایسا شہد موجود ہے تو وہ اسے بلا تکلف معمولی

شکر کے بجائے استعمال کر سکتا ہے۔ سفید شکر سے تو وہ حلال میں مفید و بہتر ہی ثابت ہو گا۔
(۲) رتن جوت کے نام سے ایک سرخ رنگ کی جڑ بازار میں ملتی ہے، جو آنکھوں کی دواؤں میں مقوی لصر ہونے کی وجہ سے شامل کی جاتی ہے۔ نیز اس جلا کر ادرمہولی تیل میں ملا کر گنج پر بھی لگاتے ہیں۔ اس کے علاوہ رتن جوت کے نام سے زمین پر پھیلنے والی ایک سیل دار بوٹی ہے اور ایک زمین پر استار ہوئی بھی رتن جوت کہلاتی ہے۔ زمین پر استادہ بوٹی پچیشن سوزاک و جریان متی میں نفع دیتی ہے۔ امراض جگر میں اس کے فوائد ہمارے نزدیک ایسی تک متحقق نہیں ہیں۔

بڑی آستانی جی

سر کل میں نے سنا ہے کہ کبھی حقیقت یہ ہے کہ ہندوستان میں اب تک فن کشیدہ کاری پر جتنی کتابیں چھپی ہیں ان میں سب سے زیادہ آسان خوب صورت اور بہترین اور مقبول عام فیلنسی کشیدہ کا دی ہے کیونکہ کتاب کے ساتھ پھول بوٹے اور ڈیزائن اتارنے کا مکمل سامان موجود ہے۔ اس کتاب کو ۶ حصوں میں ترتیب دیا گیا ہے۔ جس میں دوسرے زیادہ ہر قسم کی چیزوں کے ڈیزائن ہیں

جامع الصنعت

صنعت و حرفت کی بہترین تالیف ہے گھر کی ہر ضرورت اس کے ذریعہ سے پوری کی جاسکتی ہے۔ معمولی سرمایہ سے بڑی سے بڑی تجارت کی جاسکتی ہے۔ آپ اپنے لیے آج ہی منگائیے۔ قیمت صرف ایک روپیہ

مکتبہ زکریا، کوچہ کا شغری، دہلی

قیمت مکمل کتاب تین روپے علاوہ محصول۔
دہلی: مشہور بک ایجنسی، کوچہ تارا چند، دہلی

حافظہ

از جناب محمد اقبال سلمانی صاحب المراسر

گنبا ہے کہ اُس کے پردے میں شخص بڑی آسانی کے ساتھ اپنی کوتاہی کی معافی مانگ سکتا ہے۔ اکثر لوگوں کی خانگی اور کاروباری زندگی زیادہ تر اس لیے بے لطف ہے کہ اُن کے حافظے وفادار نہیں۔ وہ حکیموں اور ڈاکٹروں کے پیچھے مارے مارے پھرتے ہیں، مگر کوہر مقصود حاصل نہیں ہوتا۔ اُن کی زندگی کا شاید ہی کوئی دن ایسا گزرنا ہو، جس میں انہیں ندامت، شرمندگی اور معذرت کا دوچار نہ ہونا پڑے۔

مگر ماہرینِ علم النفس کی تحقیقات نے یہیں اطمینان دلا ہے کہ حافظہ کوئی غیر مفتوح چیز نہیں، اُس پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ اُس کی اس انداز سے تربیت کی جاسکتی ہے کہ وہ ہمارے لیے زیادہ سے زیادہ مفید اور زیادہ سے زیادہ وفادار ثابت ہو سکے۔ بھول چوک اور فراموشی کے امکانات بہت حد تک کم کیے جاسکتے ہیں۔ حافظے کی خامیاں دور کیے اُسے قابلِ اعتماد بنایا جاسکتا ہے۔ ان تحقیقات نے یہیں یہ بھی بتایا ہے کہ یہ انسان کی قوت ارادی پر منحصر ہے کہ جب باتوں کو مفید سمجھے، صرف انہی کے نقوش اپنے دماغ کی پلیٹ پر ثبت ہونے دے اور جن کو غیر مفید یا غیر ضروری سمجھے اُن سے اپنے حافظے کو پاک رکھے۔

اچھے حافظے کے لیے پہلی بنیادی شرط اچھی جسمانی صحت ہے، اگرچہ اس سے یہ لازم نہیں آتا کہ جس شخص کی جسمانی صحت اچھی ہوگی، اُس کا حافظہ بھی ضرور اچھا ہوگا، تاہم اچھے حافظے کے لیے اچھی صحت کا ہونا لازم ہے جو شخص یہ چاہتا ہے کہ وہ اپنے حافظے کو کسی ڈسپلن کے ماتحت رکھے اُسے اپنی قوت ارادی میں اضافہ کرنا ہوگا۔ اور قوت ارادی کا قیام تن و رستی کے بغیر سرِ بامحال ہوگا۔ اگر دماغ کی طرف صحت مند خون سرگرمی کے ساتھ دورہ کرے گا، تو حافظے پر یقیناً بہتر اثر پڑے گا۔ بڑھاپے میں حافظے کے زوال کی ٹھنی وجہ یہ ہے کہ جسم میں نہ صرف

قدرت نے انسان کو جن نعمتوں سے بہرہ ور کیا ہے اُن میں حافظہ ایک عظیم اور حیرت انگیز قوت ہے۔ انسانی دماغ ایک ایسا گودام ہے جس میں ساہا سال کو تجربے، حادثے، افسانے، الفاظ و مناظر اور نام جمع ہوتے رہتے ہیں، یا گے ایک ایسے کیمبرے سے تشبیہ دی جاسکتی ہو جو مختلف حواس کی مدد سے جو کچھ دیکھتا، سنتا اور محسوس کرتا ہے اُن کی تصویریں لیتا رہتا ہے۔ ہم اپنی زندگی کا ہر گزرا اور دیکھا ہوا واقعہ حافظے کے انہم میں موجود پاتے ہیں۔

علمِ افعال لا اعضا کے ماہرین ہیں بتاتے ہیں کہ انسانی دماغ میں پانچ ارب خلیے ہوتے ہیں۔ ان میں سے صرف پچاس کروڑ خلیے کام میں آتے ہیں، باقی عموماً خالی پڑے رہتے ہیں۔ اگر یہ تحقیق درست ہے تو اس کا صاف مطلب یہ ہے کہ انسان فکر و تصور اور یادداشت کے لحاظ سے ایسے وسیع امکانات کا مالک ہے کہ اُن کا صحیح صحیح اندازہ لگانا بھی دشوار ہے۔ سارے کے سارے خلا یا بے دماغی کو آج تک کوئی شخص استعمال میں نہیں لاسکا۔ ایڈیسن جیسا ذہر و ست سائنس دان بھی اپنے دماغ کے صرف ۵ فی صدی خلیے ہی کام میں لاسکا۔ واقعہ یہ ہے کہ انسان اب تک ذہنی قوتوں سے پورے طور پر آگاہ ہی نہیں ہوا۔ باوجود دے کہ قدرت نے دماغ انسانی کی ترتیب

میں انتہائی فیاضی کا ثبوت دیا ہے، یہ حقیقت تسلیم کرنی پڑے گی کہ ہم میں سے بے شمار لوگ ذہنی لحاظ سے بے حد مفلس اور قلاش ہیں۔ جہاں ۹۵ فی صدی سے بھی زیادہ لوگ غور و فکر اور جدت و اختراع کی صلاحیتوں سے محروم ہیں، وہاں اتنی ہی بڑی تعداد اُن لوگوں کی بھی ہے جن کے حافظے صحت و بوسے اور ناقابلِ اعتماد ہیں۔ شاذ و نادر ہی کوئی شخص ایسا نظر آئے گا جسے اپنے حافظے کی خرابی کی شکایت نہ ہو۔ فراموشی ایک ایسا ہمد گیر مرض تسلیم کر لیا

سپردہ ہوں، انھیں کامیاب طور پر سرانجام دے۔ ایک کلرک کو یہ ضرور معلوم ہونا چاہیے کہ فلاں فلاں کاغذات کون کون سی الماری میں موجود ہیں۔ دستاویزیں کہاں رکھی ہیں اور رجسٹر کہاں، کل شام اس نے کون کون سا کام کس حالت میں چھوڑا تھا اور آج صبح اُسے کون سا کام پہلے سرانجام دینا ہو اور کون سا بعد میں۔ اپنے دفتر کے ضروری اعداد و شمار، حسابات، بل، ٹرپے کی وصولی اور ادائیگی کی مفردہ تارکیں، تمام معمولی اور غیر معمولی فرائض ہر وقت اُس کے ذہن میں حاضر رہتے چاہئیں۔ اُسے یاد ہونا چاہیے کہ فلاں فرموں اور آسایوں سے دفتر کا بندھانگا معاملہ کیا ہو اور اُسے کس تاریخ تک کون سا کام تیار رکھنا چاہیے۔ اگر وہ اپنے کام میں غلطیاں نہیں کرتا تو کبھی چوک سے بچا رہتا تو کچھ کم کہیں گے کہ وہ اپنے کام کے لیے موزوں آدمی ہو اور اس کا حافظہ اپنے کام میں مہارت خصوصی رکھتا ہو۔

لیکن اگر کسی شخص نے کوئی ایسا پیشہ اختیار کر لیا ہو جو اُس کے میلان طبعی کے خلاف ہو تو اس نے نہ صرف اپنی شخصیت کے ساتھ انصاف نہیں کیا بلکہ اپنے حافظے کے ساتھ بھی ظلم کیا۔ وہ ہر روز بھولے گا، ہر روز غلطیاں کرے گا اور ان غلطیوں کو بار بار دہرائے گا، یہاں تک کہ اُسے یہ وہم ہو جائے گا کہ وہ سب ان کام میں ہو۔ حالانکہ حقیقتاً اس کا حافظہ کمزور نہیں، وہ صرف غلط جگہ کام کرنے کا جہانہ ادا کر رہا ہو۔ ہر نوجوان کا فرض ہے کہ وہ اپنے میلان طبع کا اچھی طرح مطالعہ کر کے صرف وہ پیشہ اختیار کرے جو اُس کی ذہنی تسکین کا باعث ہو اور اگر اُسے حالات نے کوئی غیر موزوں پیشہ اختیار کرنے پر مجبور کر دیا ہو تو جہاں تک ممکن ہو مشق اور تربیت کے ذریعہ اس قسم کا حافظہ پیدا کرنے کی کوشش کرے جو علماً اُسے درکار ہو۔

حافظے کی مشق اور تربیت سے پہلے یہ جاننا ضروری ہو گا کہ حافظے کی صحیح تعریف کیا ہو اس سوال کا جواب بہت سادہ ہے، انسان جو کچھ بھی دیکھتا، سنتا اور محسوس کرتا ہو اس کا اثر و نقش اس کے دماغ پر ثبت ہو جاتا ہو۔ اس کا اثر و نقش کی تجدید کرنے والی قوت کا نام ہی حافظہ ہے۔ اگر دیکھتے، سنتے یا محسوس کرتے وقت

تازہ خون کی افزائش کم ہو جاتی ہے، بلکہ دوران خون بھی مدہم پڑ جاتا ہے۔ ہر اُس شخص کے لیے جو اپنے حافظے کو بہتر بنانا چاہے لازم ہے کہ قوانین صحت کی طرف پوری پوری توجہ کرے۔ کھانا خوب چبا چبا کر کھائے، گہری سانس لے، سیر و تفریح کا عادی رہے، گہری نیند سونے، محنت اور مشقت کو اپنی زندگی کا دستور بنائے، فیض زکام اور بے خوابی وغیرہ سے سختی الوداع بچتا رہے۔ تمام نشہ آور چیزوں سے بالعموم اور شراب نوشی سے بالخصوص پرہیز کرے۔

ہر انسان کے حافظے میں کوئی نہ کوئی خصوصیت ہوتی ہے۔ جو شخص شعرو شاعری سے طبعی لگاؤ رکھتا ہے وہ شعروں کو بہت اچھی طرح یاد رکھ سکتا ہے۔ دوسری کئی بھی چیز اُس کے حافظے پر گہرا اثر نہیں چھوڑ سکتی جس چیز سے انسان کی محبت اور دل چسپی زیادہ ہوگی، وہ اُس کے حافظے میں بھی طرح محفوظ رہے گی۔ جن چیزوں سے اُسے رغبت نہیں ہوگی اُن کا یاد رکھنا اُس کے لیے مشکل ہوگا۔ طالب علمی کے زمانے میں راقم الحروف کو اردو سے بہت دل چسپی تھی، مگر الجبرے سے بہت نفرت، نتیجہ یہ تھا کہ جہاں اردو کے بے شمار محادروں کی تشریح، مشکل الفاظ اور اُن کے معنی، و دقیق سے دقیق شعرا اور اُن کے مطالب بلا تکلف یاد ہو جاتے تھے، وہاں الجبرے کا ایک بھی فارمولہ کبھی یاد نہیں ہو سکتا۔

کبھی بھی شخص کا حافظہ ہمہ گیر نہیں ہو سکتا۔ وہ لوگ جو تاریخ میں غیر معمولی حافظے کی وجہ سے مشہور ہیں، اُن کے حافظے بھی ہمہ گیر نہ تھے۔ اگر یہ درست ہو کہ ان میں سے بعض لوگوں کو کوئی کئی سو صفحے کی کتابیں ازبر ہوتی تھیں یا جس عبارت کو وہ دو ایک مرتبہ پڑھ یا سن لیتے تھے، اسے زبانی سنا سکتے تھے، تو یہ بھی عین ممکن ہے کہ دوسری معاملہ میں اُن کے حافظے اُن کا ساتھ نہ دیتے ہوں۔ وہ چہرے بھول جاتے ہوں، وعدے بھول جاتے ہوں، راستے، رنگ، آوازیں اور قعدہ اور بھول جاتے ہوں۔

بے شک مجموعی طور پر بھی ہمارا حافظہ اچھا ہونا چاہیے، لیکن حافظے کی مہارت خصوصی (سپیشلائزیشن) ہمیں بہر حال مقدم سمجھنی چاہیے جس پیشے یا کاروبار سے ہم علماً وابستہ ہوں، اُس میں جو فرائض ہمارے حافظے کو

باوجود دے کہ اس کا مکان، اس جگہ سے جہاں ہم روزانہ ملتے تھے، نصف فرلانگ سے بھی کم فاصلے پر ایک کوچے میں واقع تھا، مگر جب چند ہی روز کے بعد مجھے اس کے باں دوبارہ جانے کی ضرورت پڑی، تو میرے حافظے نے میری راہ نمائی سے صاف انکار کر دیا اور کوشش کے باوجود میں ان کا گھر تلاش نہ کر سکا۔

یہ، جیسا کہ اکثر لوگوں کا خیال ہو، دماغ کا ضعف نہیں، بلکہ مشاہدے کی کمزوری ہو جن واقعات یا جن اشیاء سے ہمارا واسطہ پڑتا ہو انہیں ہم آنکھیں کھول کر نہیں دیکھتے۔ انہیں سمجھنے اور اپنے حافظے میں محفوظ رکھنے کے لیے توجہ کی ایک جیتی سے کام نہیں لیتے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہو کہ ان کے نقوش ہمارے دماغ پر اتنے مدہم اور دھندلے پڑتے ہیں کہ انہیں دوبارہ اجاگر کرنا مشکل ہو جاتا ہو۔ بلاشبہ گہرے نقوش کے لیے گہرے مشاہدے کی ضرورت ہو۔ چنانچہ جب میں دوسری مرتبہ اسی دوست کے ساتھ ان کے گھر گیا تو میں نے اپنی قوت مشاہدہ کو مجبور کیا کہ راستے کے ضروری نشانات کو ذہن نشین کر لی رہو۔ ”یہ حلوائی کی دکان ہو، یہ پہلا موڑ ہو، یہ پانی کا پمپ ہو۔ یہ مندر کے ساتھ دوسرا موڑ ہو اور یہ چند قدم کے فاصلے پر سبز رنگ کی عمارت کے بالمقابل۔ بس یہی مکان ہو۔ مجھے یاد رہنا چاہیے۔“

وہی زیادہ بھولتے ہیں جن کی قوت مشاہدہ ان کے عمل کا ساتھ نہیں دیتی۔ تو سہ فی صدی سے بھی زیادہ لوگ جب کام کرتے ہیں، تو اگرچہ بظاہر ہوں معلوم ہوتا ہو کہ ان کا مشاہدہ ان کے کام پر مرکوز ہو لیکن حقیقت اس کے برعکس ہو۔ ان کے ہاتھ یا قلم تو واقعی کام میں مصروف ہوتے ہیں، لیکن ان کی توجہ ان کی قوت فکریت و مشاہدہ کہیں دُور دُور پر دار کر رہی ہوتی ہو۔ مشاہدے کے بغیر کام کرنے کی عادت آہستہ آہستہ ان کی ساری زندگی پر حاوی ہو جاتی ہو وہ دیا سلامی کی ڈبیہ نیچے کے نیچے رکھ دیتے ہیں اور ضرورت پڑنے پر باورچی خانے میں تلاش کرنے لگ جاتے ہیں۔ کیوں؟ صرف اس لیے کہ ڈبیہ کو تمکیہ کے نیچے رکھتے وقت ان کا مشاہدہ کمرے کی کھڑکی

انسان کا دماغ مستعد نہ ہو یا وہ دوسری چیزوں کی طرف مشغول ہو یا نشے، بیماری یا بے توجہی کی حالت میں ہو تو یہ اثر و نقش بہت مدہم رہے گا اور ضرورت کر دقت اس کی تجدید نہیں ہو سکے گی۔ بس حافظے کا سب سے بڑا قانون یہ ہو کہ جتنا گہرا کسی چیز کا اثر ہوگا اتنا ہی اس کا یاد رکھنا آسان ہوگا۔ اور جتنا مدہم کسی چیز نقش ہوگا اتنا ہی اس کے بھولنے کا امکان بھی زیادہ ہوگا۔ یہ امر ذہن نشین کر لینا چاہیے کہ حافظے کی تربیت اور اس کو ضبط و نظم کے لیے جہاں اس امر کی ضرورت ہو کہ مفید مطلب باتیں یاد رہ جائیں، وہاں، جیسا کہ آگے چل کر بتایا جائے گا، یہ بھی لازم ہو کہ غیر ضروری باتیں فراموش ہوتی رہیں۔

حافظے کی بہتر تربیت کے لیے صرف اتنا کافی نہیں کہ دماغ پر کوئی گہرا نقش ثبت ہو جائے۔ تجربے سے یہ بات ثابت ہو چکی ہو کہ بعض ایسے نقوش بھی مٹ جاتے ہیں جن کے متعلق انسان کا خیال ہوتا ہو کہ وہ عمر بھر باقی رہیں گے۔ اس اندیشے کا واحد علاج یہ ہو کہ جب کوئی خاص واقعہ حافظے کی گرفت میں آجائے تو دماغ کو چاہیے کہ اس کے مختلف پہلوؤں پر غور و فکر کرے اس کے قیام و استحکام میں مدد دے۔ عادیہ یا نگرار بھی حافظے کے حق میں ایک اچھی ضمانت ہو جو واقعہ تحریر و تقریر میں ہرایا جائے گا وہ اس واقعے کے مقابلے میں زیادہ عرصہ کے لیے یادگار رہے گا جسے ایک دفعہ دیکھنے یا سننے کے بعد کبھی بیان نہ کیا گیا ہو۔

لیکن دماغ کا حقیقی مرکز شعاعی (ڈوکس) جس کے ذریعہ حافظہ کی پلیٹ پر تصویر اُترتی ہو، قوت مشاہدہ ہو۔ بہت کم لوگ اس قوت کے مکمل اور صحیح استعمال سے واقف ہیں۔ ایک شخص کے گھر میں برسوں ایک گائے بندھی رہتی ہو۔ گائے کا ایک سیلنگ چھوٹا ہو اور ایک بڑا، لیکن وہ نہیں بتا سکتا کہ دایاں چھوٹا ہو یا بایاں؟ ایک شخص سالہا سال ایک دفتر میں کام کرتا ہو، لیکن اگر اس سے یہ پوچھا جائے کہ اس کمرے میں روشن ہوا کتنے ہیں تو اسے جواب دینے سے پہلے سوچنا پڑے گا۔ عرصہ گزرا مجھے ایک دوست جس سے میری نئی نئی جان پہچان ہوئی تھی پہلی دفعہ اپنے گھر لے گیا

ہیں، لائبریری کی کتاب واپس کرنی ہو، دفتر سے لوٹتے وقت کیلاش سے ملاقات کرنی ہو۔ وغیرہ۔ روزانہ دونوں وقت کا یہ معمول حافظہ کی صحت کے لیے بہت کارآمد ثابت ہو گا۔

اچھے حافظے کے حصول کے لیے اعادے یا تکرار کی ضرورت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ ریاضی کو فارمولے، نظمیں نسخے اور ڈرامے کے پارٹ بار بار رٹنے ہی سے یاد ہوں گے لیکن کسی چیز کو طوطے کی طرح رٹنا کوئی معنی نہیں رکھتا، مفہوم کی طرف توجہ ہونی چاہیے۔ دل ہی دل میں رٹنے کے بجائے یہ آواز رٹنا بہتر ہو، یہ عمل صبح و شام سیر کے دوران میں یا پونچھنے کے کمرے میں ایک سوئی کے ساتھ سرانجام دینا چاہیے۔

اسی طرح جن واقعات کو اپنی بیوی یا خاوند یا کسی گہرے دوست سے بات چیت کی شکل میں دہرایا جائے گا وہ حافظے میں زیادہ اچھی طرح محفوظ رہیں گے۔ کچھ عرصہ پہلے مجھے اپنے ۵۰ فی صدی ملاقاتیوں کے نام یاد نہیں رہتے تھے۔ اب شاذ و نادر ہی کوئی نام بھولتا ہوں گا، کیوں کہ اب میں تعارف کے دوران ہی میں ان کے نام دہرا رہتا ہوں۔ یہ ہیں میرے دوست: کپٹن جلیل احمد اور یہ صوفی عبدالحکیم۔ میں مصافحہ کرتے وقت دل میں دہراتا ہوں ان کے چلے جانے کے بعد پھر ان کا نام دہراتا ہوں۔ کپٹن جلیل احمد، صوفی عبدالحکیم۔ اگر میں یہ سمجھوں کہ یہ دونوں صاحب مجھے آمزدہ بھی ملتے رہیں گے، تو ان چلے جانے بعد پھر ان کا نام دہراتا ہوں۔ کپٹن جلیل احمد، صوفی عبدالحکیم۔

ایک باقاعدہ اور با ترتیب طرز معاشرت بھی حافظے کی اصلاح و ترقی میں بہت مدد دے سکتا ہے۔ عام طور سے دیکھنے میں آیا ہو کہ جن لوگوں کی زندگی باقاعدہ اور ترتیب سے خالی ہو، وہ بھونکے ہوئے ہیں۔ خانہ داری کا سب سے اچھا اصول یہ ہو کہ برتن، ہمپ، دیا، سلائی اور پائش کی ڈبیاں، چاقو، چمچے، دواؤں کی شیشیاں، چابیاں، کتابیں، بچوں کے کپڑے اور کھلونے وغیرہ سب اپنے اپنے مقررہ ٹھکانوں پر اس ترتیب سے رکھے جائیں کہ ضرورت کے وقت ایک

سے باہر آسان پر چھائی ہوئی کھٹا کا لطف اٹھا رہا تھا یا دیوار کے ساتھ لٹکے ہوئے کینڈر کی سرخ تاریخوں میں بکھوایا ہوا تھا۔

توجہ بھی حافظے کا ایک اہم جز ہو بعض طالب علم کیوں بہت کم محنت کرنے کے باوجود اپنے ان ساتھیوں سے جو شبانہ روز دماغ سوزی کرتے ہیں، بہت سے جلتے ہیں، صرف اس لیے کہ جب استاد جماعت میں لیکچر دے رہا ہوتا ہو تو وہ اس کے ایک ایک لفظ کو توجہ اور غور سے سنتے ہیں۔ جوابات ان کی سمجھ میں نہیں آتی، دوبارہ پوچھ لیتے ہیں۔ اس طرح انھیں سارا سبق اچھی طرح ذہن نشین ہو جاتا ہو۔ لیکن اس کے خلاف وہ طالب علم جو لیکچر کے دوران میں بے خیالی سے بیٹھے رہتے ہیں، انھیں کچھ بھی یاد نہیں پڑتا۔ وہ گند ذہن اور غبی سہو رہ جاتے ہیں۔ انھیں اپنی بے توجہی کا بہت برا خیال ہوتا ہو۔

توجہ ہی وہ چابی جو جس سے حافظے کی بند کھڑکیاں کھولی جاسکتی ہیں۔ اپنے ساتھیوں، انصروں، مائتوں اور گاہکوں کی بر بات غور سے سنی جائے، گھر، دفتر اور کاروبار کے فرائض پورے دھیان سے سرانجام دیے جائیں، ہر چیز اٹھاتے، رکھتے، لیتے، دیتے اور خریدتے وقت پوری توجہ سے کام لیا جائے۔ ۵۰ فی صدی حافظہ صرف توجہ کا دوسرا نام ہو۔

غور و فکر کی عادت بھی حافظے کی بچی مددگار ہو۔ کسی کام پر سوچ سمجھ کر ہاتھ ڈالنا، کام کے دوران میں غور و فکر سے کام لینا اور کام ختم کر چکے کے بعد اس پر تنقیدی نظر ڈالنا نہ صرف حافظے کے اعتماد میں بلکہ ذہنی قابلیت میں بھی اضافہ کرے گا۔ روزانہ رات کو ستر پر دراز ہونے وقت دن بھر کے مشاغل پر چند لمحے سوچ بچار کرنے سے نہ صرف حافظہ قوی ہو گا، بلکہ ذہنی قابلیت میں بھی اضافہ ہو گا۔ اپنے آپ سے اپنی ضرورتوں کے مطابق مختلف سوالات کرنے چاہئیں، مثلاً: کس کس شخص سے کیا کیا وعدے کیے؟ کون سا کام کس حد تک سرانجام دیا اور کس حد تک باقی ہو گیا؟ کیا چیزیں خریدیں۔ اسی طرح روزانہ صبح بیدار ہوتے وقت دن بھر کا پروگرام ذہن میں مرتب کر لینا چاہیے، مثلاً آج مٹا اور حکیم کو خط لکھنے ہیں، دفتر کے فلاں فلاں کاغذات مکمل کرنے ہیں، بازار سے میپ کی مچنی، اُون اور جڑا میں خریدنی

بہت بڑھ گئی ہیں، لیکن حافظے کو غیر ضروری الجھنوں سے اب بھی بہت حد تک محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔ ہمارا حافظہ صرف انہی یادوں اور یادداشتوں سے معمور رہنا چاہیے جو عملاً ہماری زندگی میں مفید ثابت ہوں۔ ہماری ترقی اور کامیابی کی ضامن ہوں۔ جو شخص بڑے دماغ کی کھڑکی ہر بُری بھلی، معقول و غیر معقول یاد کے لیے کیساں کھلی رہنے دیتا ہو، وہ دراصل اپنے حافظے کو "کباڑی" کی دوکان بنا دیتا ہو۔ بہتر یہ ہو کہ کوئی فضول بحث نہ کی جائے کوئی لغو بات نہ سنی جائے، کوئی بے کتاب نہ پڑھی جائے، کوئی غیر ضروری بات یاد رکھنے کی کوشش نہ کی جائے۔

کوئی صدمہ اتفاقی نہیں ہو سکتا کہ اُس کی یاد ہمیشہ کے لیے اپنے دماغ میں محفوظ رکھنے کی کوشش کی جائے یہ صحیح ہے کہ بعض صدمے اور حادثے جسم و روح پر نہایت مہلک اثر ڈالتے ہیں، بعض لوگ جو اُن کی تاب نہیں لاسکتے، پاگل ہو جاتے ہیں۔ اگر یہ صورت حال کسی شخص کی قوت و اختیار سے دائمی باہر ہو تو قابل معافی ہو، ورنہ یہ جائز نہیں کہ جان بوجھ کر کسی صدمے کی بات کو ہر وقت تازہ رکھنے کی کوشش کی جائے۔ انگلستان کا مشہور مصنف ہربرٹ این کیسن ایک عورت کا ذکر کرتا ہے جو اپنے دو بچوں کی موت کے بعد اُن کی تصویریں سامنے رکھ کر روزانہ ایک گھنٹہ رو دیا کرتی تھی۔ ماوجودے کہ اُس کے تین بچے زندہ تھے، لیکن گزرے ہوئے بچوں کی یاد میں اُس نے اپنی اور اپنے کہنے کی زندگی اجیرن بنا رکھی تھی۔ کیسن اس واقعہ کا ذکر کرتے ہوئے لکھتا ہے: "میری رائے میں یہ ایک درد ناک غلطی تھی۔ اپنے صدمے کو بھولنے کی کوشش کرنی چاہیے تھی..... رنج و غم اس قیمت کا ایک جزو ہے جو ہم زندگی کے بدلے ادا کرتے ہیں۔ یہ قیمت اتنی زیادہ نہیں ہونی چاہیے کہ ہم اپنی مسرتوں کا دیوالہ نکال دیں۔"

لیکن بھوننا بھی ایک فن ہے جو شخص قابل فراموش باتوں کو فراموش نہیں کر سکتا وہ اپنے حافظے کی تعمیری صلاحیتوں کے ساتھ نا انصافی کرتا ہے۔ جب بھی دل پر غم و تشویش کا بوجھ محسوس ہو اُسے آثار

منٹ بھی تلاش جستجو میں ضائع نہ کرنا پڑے۔ جو چیز جس جگہ سے اٹھائی جائے استعمال کرنے کے بعد وہیں رکھ دی جائے۔ جو لوگ باورچی خانہ کی چیز اٹھا کر کت پتا کی الماری میں رکھ دیتے ہیں وہ جان بوجھ کر اپنے حافظے کو پریشان کرتے ہیں۔ گھر سے باہر دفتر یا ڈکان میں بھی ترتیب اور قرینے کو ہر حال مقدم سمجھنا چاہیے۔ میز کے دراز اور الماری کے خانے الگ الگ چیزوں کے لیے وقف ہونے چاہئیں۔ کسی میں اسٹیشنری کسی میں ڈاک، کسی میں بل اور نوچر کسی میں ریکارڈ اور کسی میں فائل۔ مختصر یہ کہ کسی موقع پر یہ نہ سوچنا پڑے کہ فلاں چیز کہاں رکھی ہو۔ حافظے پر غیر ضروری بوجھ ڈالنا عقل مندی میں داخل نہیں۔

اچھے حافظے کے خواہش مند کو فکر و تشویش کی غلامی بجز قبول نہیں کرنی چاہیے۔ ماضی کی مصیبتیں اور غلطیاں ماضی کے ساتھ رخصت ہو گئیں۔ انھیں یاد کر کے اور اُن پر کھیتا پھٹتا ہے۔ اپنے دماغ کو کیوں نہ حال کیا جائے؟ مستقبل کی فکر ماضی کو کھیتا پھٹتا ہے۔ زیادہ فضول ہو۔ کسی نے بالکل ٹھیک کہا ہے کہ "عظیم ترین مصیبتیں وہی ہیں، جو کبھی نہیں آئیں۔" ہم کیوں فحشی مصائب کو اپنے دماغ و ذہن پر مسلط ہونے کی اجازت دیں؟ حافظہ ہمارے دماغ کا ایک بے بدل جوہر ہے۔ اُسے بیٹے ہوئے ڈکھوں اور آنے والے غموں کے حوالے نہیں کیا جاسکتا۔

بچوں کا حافظہ کیوں اچھا ہوتا ہے؟ ان میں سیکھنے اور یاد رکھنے کی صلاحیت کیوں زیادہ ہوتی ہے؟ مشاہدے کے علاوہ اس کا بڑا سبب یہ ہے کہ ان کے دماغ فکر و غم کے ذہریلے اثرات سے پاک ہوتے ہیں۔ حافظے کی صفات، بے عیب پلیٹ پر ایسے روشن اور گہرے نقوش پڑتے ہیں کہ آخر دم تک محو نہیں ہوتے۔ ہر شخص کو اپنی بچپن کے کئی واقعات یاد ہوں گے۔ خود مجھے اپنی چار پانچ سال کی عمر کی چھوٹی چھوٹی باتیں اب تک یاد ہیں۔

قریناً ۲۰ سال پہلے کی باتیں۔ اب اگرچہ بالکل ویسا ہی صاف و شفاف حافظہ ناممکن ہے۔ کیوں کہ ہمارے فرائض، اشتغال، تعلقات اور احساسات بہت پھیل چکے ہیں۔ ہماری ذہنی مہارتیں

پھینکنے کی ترکیب سوچنی چاہیے۔ بھڑبھڑاتا ہو کہ تنہائی میں حافظے کے کسی تکلیف دہ نقش ابھرتے ہیں، لہذا رنج و پریشانی کی حالت میں کبھی تنہا نہیں رہنا چاہیو جہاں تک ممکن ہو اپنا زیادہ سے زیادہ وقت دوستوں کی صحبت میں گزارا جائے۔ اگر حالات اجازت دیں تو مباحثہ سفر اختم یا کر لیا جائے۔ صبح و شام کھلے آسمان کو نیچے دریا کے کنارے یا باغوں میں سیر و تفریح کی جائے۔ وقت کا کچھ حصہ لائبریری میں گزارا جائے۔ بے کاری اور سیاری کا آپس میں گمراشتہ ہو، اس لیے حتیٰ الوسع بے کاری سے اجتناب کیا جائے۔ مصروفیت بچائے خود ایک دل بہلا دہو۔ دل کے زخم مندمل کرنے کے لیے مصروفیت۔ وقت سے بھی بہتر مرہم ہے۔ اپنے اپنے حالات کے مطابق ہر اس تجویز پر

عمل کیا جائے جس سے پریشانیوں سے نجات ملے۔ پریشان آدمی کا حافظہ کبھی قابل اعتماد نہیں ہو سکتا۔ یہ ہیں مرنے موٹے اصول جن کی مدد سے ہم اپنی حافظے کی اصلاح کر سکتے ہیں، اُسے بہتر اور مفید بنا سکتے ہیں۔ اس حقیقت میں کوئی مبالغہ نہیں کہ تمام وہ لوگ جنہوں نے زندگی اور انسانیت کی کوئی نمایاں خدمت سرانجام دی ہو، دوسری خوبیوں کے علاوہ اچھے حافظے سے بھی بہرہ مند تھے۔ ہمیں بھی، اگر جسم ان کی راہ پر چلنا چاہتے ہیں، اپنے حافظے کی تربیت سے غافل نہیں رہنا چاہیے۔

محمد اقبال، سلمانی
پریت نگر۔ امرتسر

آپ کے مضبوط اور طاقتور جسم میں قابل فخر دماغ

دماغ عام جسمانی طاقت کا محتاج ہے۔ اگر جسم میں طاقت نہیں ہوگی تو دماغ کو بھی غذا نہیں مل سکتی۔ اس لیے دماغ کو بہتر بنانے کے لیے ہمدرد دوا خانے کی لاجواب دوا :-

مفرح مشکیں جسٹرڈ

استعمال کیجیے۔ مفرح مشکیں جسم میں نئی زندگی پیدا کر کے دماغ میں برقی رو دوڑا دیتی ہے۔ حافظہ کو بہتر بناتی ہے دماغی کام کرنے کی صلاحیت پیدا کرتی ہے۔ معدہ میں پہنچتے ہی دماغ اور تمام اعصاب پر اثر کرتی ہے۔ دوران خون کو درست اور غذا کی خواہش کو تیز کرتی ہے۔ تمام دن کا تھکا ہوا دماغ اس کے اثر سے از سر نو تازہ ہو جاتا ہے۔ ہر چہ ترکیب دوا کے ہمراہ ہے

ہمدرد دوا خانہ — دہلی

قیمت فی شیشی ایک روپیہ آٹھ آنے۔

صحت عامہ کا عالمگیر مجلس تنظیم

منعقدہ جون و جولائی ۱۹۴۶ء کی روداد

دار قلم بیلول ڈی میکنزی ایم۔ ڈی۔ ڈی۔ پی۔ ایچ۔ ڈی۔ ٹی۔ ایم ایڈیٹر،

جو مجلس مذکور میں حکومت برطانیہ کے نمائندہ کی حیثیت سے شامل ہو

اعتماد ہو اور مفضلہ ذیل اسٹھ حکومتوں کے نمائندوں کے دستخط اس پر ثبت ہیں :-

- | | |
|------------------------------------|---------------------------|
| (۱) البانیہ | (۲۵) فرانس |
| (۲) ارجنٹینا | (۲۶) گریس یعنی یونان |
| (۳) آسٹریا | (۲۷) گوالی مالا |
| (۴) آسٹریلیا | (۲۸) جزائر ہیتی |
| (۵) بلجیم | (۲۹) جزائر ہونڈراس |
| (۶) بولیویا | (۳۰) ہندوستان |
| (۷) برازیل | (۳۱) ایران |
| (۸) بلغاریا | (۳۲) عراق |
| (۹) بیلجورشین ایس ایس آر (۳۳) اٹلی | |
| (۱۰) کینیڈا | (۳۴) لبنان |
| (۱۱) چلی | (۳۵) لائبیریا |
| (۱۲) چین | (۳۶) کسمیرگ |
| (۱۳) کولمبیا | (۳۷) میکسیکو |
| (۱۴) کوسٹاریکا | (۳۸) نیدرلینڈ یعنی ہالینڈ |
| (۱۵) کوبا | (۳۹) نیوزی لینڈ |
| (۱۶) زیمبو سلوکیا | (۴۰) نکاراگوا |
| (۱۷) ڈین مارک | (۴۱) ناروے |
| (۱۸) ڈومینیکن ریپبلک | (۴۲) پانامہ |
| (۱۹) ایجوڈار | (۴۳) پیراگوئی |
| (۲۰) ایچیٹ یعنی مصر | (۴۴) پیرو |
| (۲۱) ایری یعنی آئر لینڈ | (۴۵) جزائر فلپائن |
| (۲۲) ایل سالوڈار | (۴۶) پولینڈ |
| (۲۳) ایٹیو پی یعنی حبشہ | (۴۷) پرتگال |
| (۲۴) فن لینڈ | (۴۸) حکومت سعودیہ عربیہ |

”متحدہ اقوام عالم“ کی اقتصادی اور معاشرتی مجلس مشاورت کے اہتمام سے ایک بین الاقوامی صحیحی مجلس ”انسٹریٹیشنل سلیٹھ کانفرنس“ سال ۱۹۴۶ء کے وسط میں منعقد ہوئی جس کا مقصد بین الاقوامی صحت عامہ کے لیے مجلس تنظیم کا قائم کرنا تھا اور جس کے جلسے ۱۹ جون سنہ ۱۹۴۶ء سے لے کر ۲۲ جولائی سنہ ۱۹۴۶ء تک ہوتے رہے۔ اس کا مقام اجلاس نیو یارک (ممالک متحدہ امریکا) تھا۔ اس مجلس نے ان تجاویز کو بحث کی بنیاد قرار دیا جن کو امرین فن کی اس مہیدی کمیٹی نے بحث کے لیے منتخب کیا تھا جس کو ”متحدہ اقوام عالم کی اقتصادی اور معاشرتی مجلس مشاورت نے مقرر کیا تھا۔ کمیٹی مذکور کا اجلاس ۱۹ جولائی سنہ ۱۹۴۶ء میں بمقام پیرس منعقد ہوا تھا مجلس مشاورت مذکور نے زائٹیشنل سلیٹھ کانفرنس غور و خوض کے بعد مفضلہ ذیل آئینی دفعات تجویز کیں :-

(الف) صحت عامہ کی عالم گیر مجلس تنظیم کے لیے نظام عمل (دستور العمل) مرتب کیا جائے۔
(ب) صحت عامہ کی عالم گیر مجلس تنظیم کے لیے اس کے نشوونما پانے اور مستحکم بنیادوں پر قائم ہونے کو پہلے ایک مہیدی با اختیار مجلس رائٹرم کیشن مقرر کی جائے۔

(ج) بین الاقوامی صحت عامہ کے آفس کے متعلق معاہدہ کا مسودہ مرتب کیا جائے۔
ان تمام ضروری کاغذات کی اصل عبارت انگریزی فرانسیسی، روسی، چینی اور سپین کی زبانوں میں لکھی گئی۔
ان کا ہر ایک نسخہ کاپی، یکساں طور پر مستند اور قابل

کی مرکزی حکومت ،

(۴۹) سیام

(۵۰) سوئیٹزرلینڈ

(۵۱) سیریا یعنی ملک شام

(۵۲) حکومت برطانیہ

(۵۳) حکومت اردن

(۵۴) مملکت متحدہ امریکا

(۵۵) یوگوسلاویہ

(۵۶) یوگوسلاویہ

(۵۷) یوگوسلاویہ

مملکت متحدہ (برطانیہ) نے ہر سہ کا عدالت پر اس طرح دستخط کیے ہیں کہ کسی ترمیم و اصلاح کے لیے گنجائش باقی نہیں چھوڑی۔

لجھاؤ اُن وسیع فرائض کے جن کے حل میں لائے جانے کو صحت عامہ کی عالم گیر مجلس تنظیم کے "اساسی نظام عمل" میں بالاتفاق تسلیم کیا گیا ہو اور جو جن طب کے اکثر شعبہ جات پر مشتمل ہیں، اس نئی مجلس تنظیم کے اعمال اور اس کے کام کے چلانے والوں کے متعلق کسی قدر تفصیل کے لکھنا ان کثیر التعداد ڈاکٹری پیشہ اصحاب کے لیے دل چسپی کا موجب ہو گا جو یہ جاننے کے خواہش مند ہیں کہ وہ خود یا وہ طبی ادارے جن کے ساتھ ان کا تعلق ہو کونسا طرز عمل اختیار کریں جس کے باعث اس نئی مجلس کا اپنے مقصد میں کامیاب ہونا یقینی ہو جائے۔

مجلس تنظیم کے اصول و اعمال

صحت عامہ کی عالم گیر مجلس تنظیم کے کام کی بنیاد مفصلہ ذیل اصول پر رکھی گئی ہو :-

لفظ صحت کا صرف یہ مفہوم نہیں کہ کوئی شخص کم زور یا بیمار نہیں، بلکہ اس کا مفہوم یہ ہو کہ انسان جملہ طبعی اور ذہنی حالات کے لحاظ سے اور نیز اس حیثیت سے کہ وہ ایک متوازن ہستی ہو (یعنی طبعی یا ذہنی اور عقلی یا معاشرتی حیثیت سے اس میں کوئی نقص نہ پایا جائے) "صحت" کے ممکن سے ممکن اعلیٰ ترین معیار کو حاصل کرنا، اس کو قائم رکھنا اور اس سے لطف اندوز ہونا ہر ایک انسان کے بنیادی حقوق میں سے جو راسل اور ریمگ کے امتیاز کی وجہ سے، یا کسی سیاسی اور مذہبی اختلاف کی بنا پر، یا اقتصادی اور معاشرتی حیثیت مختلف ہونے

کے باعث، کسی ایک کو دوسرے سے بالاتر یا اس سے کمتر نہیں سمجھا جا سکتا۔ ملا تفریق اور بغیر کسی امتیاز کے ہر ایک انسان کو یہ حق حاصل ہو کہ وہ اعلیٰ درجہ کی صحت حاصل کر کے اس کا لطف اٹھائے۔ تمام لوگوں کا یکساں طور پر "صحت" سے لطف اندوز ہونا پُر امن و سکون زندگی بسر کرنے کی بنیاد ہو اور اس کا انحصار تمام افراد انسان اور جملہ حکومتوں کے ایک دوسرے کے ساتھ کامل ترین تعاون کرنے پر ہو۔ کسی ایک حکومت کا صحت عامہ کو ترقی دینا اور اس کے اعلیٰ ترین معیار کو قائم رکھنا تمام دیگر حکومتوں اور قوموں کے لیے مفید ہو لیکن اگر مختلف اقوام عالم اور مختلف حکومتیں اپنے اپنے طور پر صحت عامہ کو ترقی دینے میں کوشاں ہوں اور امراض پر قابو پانے خصوصاً مسری اور متعدی امراض کے اسناد کے لیے ہر ایک دوسرے سے مددگار نہ طریق عمل اختیار کرے۔ مختصر یہ کہ ان میں اتحاد عمل نہ ہو تو یقیناً یہ ایک ہمہ گیر خطرہ ہو گا۔

بچوں کا اصول صحت کے مطابق صحت بخش حالات میں نشوونما پانا ایک ایسا مسئلہ ہے جس کو بنیادی اہمیت حاصل ہو۔ اس قسم کے نشوونما کو ترقی دینے کے لیے یہ بچہ فردی ہو کہ طب اور نفسیات (سائیکالوجی) اور علوم متعلقہ کو اس قدر وسعت دی جائے کہ سب لوگ اس سے مستفید اور بہرہ ور ہوں۔ ہر ایک انسان میں یہ استعداد پائی جائے اور وہ اس قابل ہو کہ گرد و پیش کے متبدل اور تغیر پذیر حالات میں دوسروں کے ساتھ اتفاق اور اتحاد کی زندگی بسر کر سکے۔ ساتھ ہی یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہو کہ صحت کی ہمیشہ بہا اور بے بدل نعمت کو حاصل کرنے اور اس کو قائم رکھنے کے لیے یہ نہایت ضروری ہو کہ عام لوگوں کو اصول حفظ صحت سے واقف کیا جائے اور ان میں ایک ایسی ذہنیت پیدا کی جائے کہ وہ حفظ صحت کی تدابیر کو عمل میں لائے جائیں گے۔ یہ سرگرم تعاون کرنے پر آمادہ ہوں۔ تمام حکومتوں کو اپنی یہ ذمہ داری محسوس کرنی چاہیے کہ لوگوں کی صحت عامہ کو قائم اور محفوظ رکھنا (بلکہ اس کو ترقی دینا) ان کا فرض ہو۔ یہ فرض وہ صرف اس صورت میں انجام دے سکتی ہیں جب کہ وہ تدابیر حفظ صحت پر پورے طور سے عمل پیرا ہوں

اور اصلاح معاشرت کے لیے مناسب اور موثر تجاویز عمل میں لائیں۔

ان مہول کوئی نظر رکھتے ہوئے ”صحت عامہ کی عالم گیر مجلس تنظیم“ کا کام سب ذیل ہو گا۔

(۱) بین الاقوامی صحت عامہ کے مسائل پر وہ ان تمام حکومتوں کی رہنمائی کرے گی جو اس کی رکن ہیں۔ تمام حکومتوں میں یکسانی کے ساتھ اس مجلس کی ہدایات پر عمل درآمد کرنے کا بھی مجلس ان کا انتظام کرے گی۔ (۱) میں اتحاد عمل پیدا کرنا اس مجلس کا فرض ہو گا۔

(۲) جمعیت متحدہ اقوام، خصوصی مجالس تنظیمیہ جملہ حکومتوں کے شعبہ ہائے نظام صحت، طب کی پیشہ ور جماعتوں، اور دیگر ادارہ ہائے تنظیمیہ جن کے ساتھ تعاون کرنا فرس صواب معلوم ہو، ان سب کے ساتھ یہ مجلس (عالم گیر مجلس تنظیم) اتحاد عمل سے دریغ نہیں کرے گی اور ان کے مساعی میں ان کا ہاتھ بٹائے گی۔

(۳) اگر اس مجلس کی رکن حکومتوں میں سے کوئی حکومت اپنے صحت عامہ کے شعبہ کو استحکم بنانے کے لیے مدد طلب کرے تو مجلس ان کو مدد دے گی۔

(۴) جو حکومتیں ان خود اس مجلس سے دست اعانت بڑھانے کی درخواست کریں یا کم از کم مجلس ان کی مدد قبول کریں ان کے لیے ان کے حسب الطلب مناسبت طریقہ پر فنی واقفیت بہم پہنچائی جائے گی اور عند الضرورت دوسرے ذرائع اور وسائل سے بھی ان کی مدد کی جائے گی۔

(۵) متحدہ جمعیت اقوام کی درخواست کرنے پر ان ملکوں اور ان علاقوں کے لوگوں کے لیے جن کا نظام ادارہ کی قومی تر حکومت کے سپرد ہو شعبہ صحت کے قیام اور اس کے استحکام کے سلسلہ میں خدمات بہم پہنچائی جائے گی یا ان کے بہم پہنچانے میں ان کی مدد کی جائے گی۔

(۶) حسب ضرورت ادارہ ای اور فنی شعبوں کا قائم کرنا اور ان کو قائم رکھنا اور ان کے لیے خدمات مہیا کرنا۔ وبائی امراض اور اعداد و شمار کا شعبہ بھی ان میں شامل ہو۔

(۷) وبائی امراض اور مقامی بیماریوں کے ازالہ ہتھیصال کے لیے یا دوسرے علل اور عوارض کو دور

کرنے کے لیے جو تجاویز مفید اور موثر ہوں ان میں روح ڈالنا اور ان کو ترقی دینا۔

(۸) حوادث کے نقصانات اور ضررات کو روکنے کی غرض سے جو ادارہ ہائے خصوصیہ قائم ہیں ضرورت کے مطابق ان کو ترقی دی جائے اور ان کی جدوجہد میں ان کے ساتھ تعاون کیا جائے۔

(۹) نیز حسب ضرورت اصلاح تغذیہ، اقامتی مکانات کی بہم رسانی، حفظ صحت کی تدابیر عمل میں لانے، نفریکی وسائل مہیا کرنے، اقتصادی ذرائع اختیار کرنے، طبقہ عمال سے کام لینے اور دیگر ایسے امور کو سرانجام دینے کے سلسلہ میں جن کا تعلق صحت عامہ سے ہو، ان جماعت ہائے خصوصیہ کے ساتھ تعاون کرنا جو ان مقاصد کی تکمیل کے لیے قائم ہوں۔

(۱۰) وہ تمام جماعتیں جو علیٰ حیثیت سے یا لحاظ اپنے پیشہ کے صحت عامہ کو ترقی دینے میں مہم اور معاون ثابت ہوں ان جماعتوں کے لیے پھلنے پھولنے کے مواقع بہم پہنچانے میں ان کی مدد کی جائے۔ اور ان کے ساتھ تعاون کیا جائے۔

(۱۱) بین الاقوامی صحت عامہ کے جملہ امور کے متعلق سہ ماہی، واجب تسلیم نظر بیے اور قواعد و ضوابط تجویز کرنا یا ان کے متعلق سفارش کرنا، اور ان کو فرائض کو انجام دینا جو امور مذکورہ کے متعلق اس مجلس کے ذمے لگائے جائیں بشرطیکہ وہ اس کے اعراض و مقاصد کو موافق ہوں۔

(۱۲) بچہ اور بچہ کی ماں کی صحت اور ان کے بہبود کا خیال رکھنا اور اس کو ترقی دینا اور ایسی استعداد اور ذہنیت پیدا کر کے اس کا نشوونما حاصل کرنا جس کی وجہ سے اور اس کی بدولت آدمی اجتماعی زندگی کے تغیر پذیر اور متبدل ماحول میں اسی ماحول کے موافق زندگی بسر کر سکے۔

(۱۳) ذہنی صحت کے تحفظ اور ترقی کے لیے جو کوششیں کی جائیں (ان کی حوصلہ افزائی کا سامان بہم پہنچا کر) ان کا نشوونما کیا جائے خصوصاً جس کا اثر نوع انسانی کے باہمی خوشگوار تعلقات اور موافقانہ زندگی بسر کرنے پر پڑتا ہو۔

(۱۴) حفظ صحت کے دائرہ عمل کی حدود میں رہ کر تجسس اور تحقیق درپیر (سرج) کی جائے اُس کو جاری رکھنے اور ترقی دینے کی کوشش کی جائے۔

(۱۵) جو لوگ حفظ صحت کے سلسلہ میں کام کر رہے ہیں اور جو اصحاب طبی پیشہ ہیں یا اس کے رطب اوڈاکری کے متعلقات اختیار کیے ہوئے ہیں ان کی تعلیم اور تربیت و ترقی (ڈٹمننگ) کی اصلاح کی جائے اور اس کے معیار کو بلند کرنے اور اس کو ترقی دینے کے وسائل اختیار کیے جائیں۔

(۱۶) ادارہ ہائے خصوصیت کے ساتھ تعاون کرنے کے سلسلہ میں بشرط ضرورت یہ مجلس اپنا فرض تصور کرے گی کہ ان امور متعلق معاشرت اور امور ادارہ یہ نظامیہ کام مطالعہ کرے اور مطالعہ کے نتائج کی بابت رپورٹ شائع کرے جن کا اثر صحت عامہ پر پڑتا ہو یا ان کا تعلق اس طبی خبر گیری سے ہو جو اسناد مرض (حفظ ماتقدم) اور علاج مرض کے نقطہ نظر سے کی جاتی ہے اس کے ضمن میں شفا خانوں کی خدمات اور معاشرتی تعلقات کا تحفظ بھی شامل ہے۔

(۱۷) امور متعلقہ صحت عامہ کے بارے میں ہر قسم کی واقفیت بہم پہنچانا، مشورہ دینا، اور مدد کرنا مجلس لہذا کا فرض ہوگا۔

(۱۸) امور متعلق صحت عامہ کے بارے میں تمام لوگوں اور جملہ اقوام عالم کے اندر ایک ایسی رائے عامہ پیدا کر کے اس کو ترقی دی جائے جس کی بنا صحیح معلومات پر ہو۔

(۱۹) اسرار امراض، اسباب موت، اور اعمال طبیہ متعلق صحت عامہ (کے اصطلاحی ناموں) کا ایک بین الاقوامی فرہنگ مرتب کیا جائے اور جب کہی ضرورت محسوس ہو اس پر نظر ثانی کی جائے

(۲۰) ضرورت کے مطابق طریق تشخیص کے لیے ایک مسئلہ معیار مقرر کیا جائے۔

(۲۱) خوراک کی چیزوں کی بابت، اور ان اشیاء کی بابت جو علم الحیات (بیالوجی) کے نظریوں کے مطابق تیار اور مہیا کی جاتی ہیں یا دوا سازی کے اصول پر تیار کی جاتی ہیں یا ایسی ہی دیگر اشیاء کی بابت (جو پبلک کے استعمال میں آتی ہیں) بین الاقوامی معیار مقرر کیے جائیں اور انھی

کو ترقی دی جائے یعنی رائج کیا جائے۔

(۲۲) عام طور پر وہ تمام ذرائع اور وسائل عمل میں لائے جائیں جن کا عمل میں لانا اس مجلس تنظیم کے اغراض و مقاصد حاصل کرنے کے لیے ضروری ہو۔

حقیقی رکنیت اور الحاقی رکنیت

ہر ایک حکومت کو یہ حق حاصل ہو کہ وہ اس صحت کی عالم گیر مجلس تنظیم میں بحیثیت اس کے ایک رکن کے شامل ہو، لیکن ان شرائط کو بہر حال ملحوظ رکھا جائے گا جن کی تفصیل مجلس لہذا کے آئین میں درج ہے۔ مزید برآں ملک اور علاقے جن پر وہ ذمہ داریاں عائد نہیں ہوتیں جو بین الاقوامی تعلقات کا نتیجہ ہیں ان کو بھی بعض مخصوص شرائط پر اس مجلس کا الحاقی رکن بنایا جاسکتا ہو۔

تکمیل مقصد کے ذرائع

صحت عامہ کی عالم گیر مجلس تنظیم کے فرائض کی بجا آوری اور مقصد اس کے پیش نظر ہو اس کی تکمیل کے لیے مفسدہ ذیل ذرائع قرار پائے ہیں جو مجلس لہذا کے لیے ہمنزلہ اس کے اعضاء کے ہیں :-

(الف) عالم گیر مجلس صحتی (ورلڈ ہیلتھ اسمبلی)

(ب) مجلس انتظامیہ

(ج) شعبہ تنفیذ احکام (سکرٹریٹ)

عالم گیر مجلس صحتی

”عالم گیر مجلس صحتی“ ان حکومتوں کے نمائندوں پر مشتمل ہوگی جو صحت عامہ کی ”عالم گیر مجلس تنظیم“ کے حقیقی ارکان ہیں۔ ہر ایک حکومت جو ”عالم گیر مجلس تنظیم“ کی حقیقی رکن ہو اس کو ”عالم گیر مجلس صحتی“ کے لیے زیادہ سے زیادہ تین نمائندے بھیجنے کا حق حاصل ہوگا جن میں سے ایک کو وہ ”نمائندہ اعلیٰ“ (چیپ ڈپٹی گیٹ) مقرر کر کے بھیجے گی۔ نمائندہ اعلیٰ کے جلیل القدر عہدے کے لیے کسی ایسے شخص کو منتخب کرنا ہوگا جو صحت عامہ کے شعبہ میں اعلیٰ ترین فنی قابلیت رکھتا ہو کسی ایسے شخص کو دوسرے اصحاب پر ترجیح دی جائے گی جو اس حکومت کے قومی صحتی نظام کی پورے طور سے نمائندگی کر سکے۔

سرکاری یا غیر سرکاری طور پر کسی ایسی حکومت کے اندر قائم ہو جو اس مجلس کی رکن ہو۔

(۸) دوسرے ایسے اعمال کی انجام دہی یا ایسے اقدامات کرنا جن سے کہ مجلس تنظیم کے مقصد کو تقویت پہنچے۔

بیز عالم گیر مجلس صحتی کو اختیار ہوگا کہ وہ کسی ایسے معاملہ کے متعلق جو عالم گیر مجلس تنظیم کے دائرہ لغوہ کے اندر ہو کسی دوسری مجلس تنظیمی کے ساتھ جو اس کی ہم مقصد ہو، قول و قرار یا معاہدہ کرے۔ علاوہ ازیں اس مجلس صحتی کو حق حاصل ہوگا کہ وہ امور مفصلہ ذیل کے متعلق قواعد و ضوابط مرتب کرے۔

(الف) حفظ صحت عامہ اور فرطینہ کی ضرورت کو پورا کرنے کے لیے قواعد و ضوابط وضع کرنا یا کوئی دوسری کارروائی جس سے متعدی سیاریوں کے ایک ملک سے دوسرے ملک میں پھیلنے کا استدعا مقصود ہو۔ اس کے لیے قواعد بنانا اور طریق عمل کی تعبیر کرنا۔

(ب) اسباب امراض، اسباب موت، اور صحت عامہ کے متعلقہ اعمال کے فرسنگ تیار کرنا

(ج) بین الاقوامی عمل درآمد کے لیے طریقہ تشخیص امراض کے معیار مقرر کرنا۔

(د) جن اشیا کا تعلق بین الاقوامی تجارت سے ہو اور علم الحیات (بیا لوجی) یا فن دوا سازی کے ہول اور اکیب پر کار بند ہو کر تیار کی جاتی ہیں، ان کی سلامتی اور تحفظ ان کے خالص یعنی امتیزش سے پاک ہونے، اور ان کے مؤثر ہونے کے لیے معیاروں کا مقرر کرنا۔

(ه) اسی طرح جن اشیا کا تعلق بین الاقوامی تجارت سے ہو اور علم الحیات یا فن دوا سازی کے ہول اور تر اکیب کے مطابق تیار کی جاتی ہیں ان کے متعلق اشتہار دینا اور ان پر لیبل لگانا اس بارے میں معیاروں کا مقرر کرنا۔

جب عالم گیر مجلس صحتی ان امور مفصلہ بالا کے متعلق قواعد و ضوابط مرتب کرے گی تو مناسب طریقہ پر ان سب حکومتوں کو مطلع کیا جائے گا جو مجلس تنظیم کے رکن ہیں اس کے بعد ان سب حکومتوں پر ان قواعد و ضوابط کی پابندی لازم ہوگی۔ مستثنیٰ بصورت فقط یہ ہوگا کہ اس معیار کے اندر جو مجلس ہذا کے نوٹس میں درج ہو کوئی حکومت شعبہ تنفیذ

یہ عالم گیر مجلس صحتی باقاعدگی کے ساتھ سال بھر میں ایک مرتبہ منعقد ہو کرے گی۔ لیکن اگر ضرورت محسوس ہو تو سالانہ اجلاس کے علاوہ دوسرے اوقات میں بھی اس کا انعقاد ہو سکتا ہو۔

عالم گیر مجلس صحتی جن فرائض و اعمال کی سرانجام دہی کے لیے قائم کی گئی ہو جملہ ان کے بعض کی تفصیل یہ ہے:-

(۱) "عالم گیر مجلس تنظیم" کے طرق عمل کی تعیین کرنا

(۲) ان حکومتوں کا تعیین کرنا جن کو یہ مستحق حاصل ہوگا کہ "مجلس انتظامیہ" کے لیے اپنا نمائندہ بھیجیں

(۳) مجلس انتظامیہ اور ڈائریکٹر جنرل: (شعبہ

تنفیذ احکام کا ناظم عملے) کی بھیجی ہوئی رپورٹوں اور ان کی سرگرمیوں پر تبصرہ کرنا اور ان کو منظور کرنا۔ نیز اگر وہ

مناسب تصور کرے تو مجلس انتظامیہ اس کے طریق کار یا مسائل یا تحقیقات کے متعلق ہدایات دے، جن

کے مطابق مجلس مذکور اپنے امور سرانجام دے۔

(۴) عالم گیر مجلس تنظیم کی مالی پالیسی کی نگرانی کرنا،

اور میزانیہ (بجٹ) پر نظر ثانی کرنے کے بعد اس کی

منظوری دینا۔

(۵) مجلس تنظیمیہ، خواہ ان کی حیثیت قومی ہو یا بین

الاقوامی، اور قطع نظر اس سے کہ وہ سرکاری ہوں یا غیر

سرکاری، بہر حال جن پر اسی نوعیت کی ذمہ داریاں عائد

ہوتی ہوں جو عالم گیر مجلس تنظیم متعلق صحت عامہ پر عائد

ہوتی ہیں ان کو دعوت دی جائے کہ وہ اس عالم گیر مجلس صحتی

کے جلسوں میں یا ایسی مجالس مشاورت اور ایسی کمیٹیوں کے

جلسوں میں شریک ہونے کے لیے جو اس کی قیادت میں

اور اسی کی زیر نگرانی منعقد ہوں، اپنا نمائندہ مقرر کریں۔

(۶) ان سفارشات پر غور کرے جن کا تعلق صحت

عامہ سے ہو اور جو "متحدہ اقوام" کی مجلس عامہ یا اقتصاد

اور معاشرتی مجلس مشاورت یا "مجلس تحفظ" یا مجلس

امنارڈر سٹی شپ کونسل ہونے پیش کی ہوں۔

(۷) مجلس تنظیم کے صحاب عمل کا تجسس و تحقیق

درلیرج، متعلق صحت عامہ کو جاری رکھنا اور اس کو

ترقی دینا، خواہ وہ اس کے لیے اپنا کوئی ادارہ قائم

کریں یا کسی دوسرے ادارہ کے ساتھ تعاون کریں جو

بین الاقوامی مائیندگی کی اہمیت، اعلیٰ ترین پایہ کی جو سر نہیال رکھنا بھی بے انتہا ضروری ہو کہ اس مجلس کے ارکان ممکن سے ممکن وسیع ترین جغرافیائی حدود سے انتخاب کیے جائیں۔

شعبہ ہذا کا ناظم اعلیٰ اور اس کے سرشتہ کے اعضاء عالمہ دشان کے ارکان، اپنے فرائض کی سرانجام دہی میں عالم گیر مجلس تنظیم کے علاوہ کسی حکومت یا کسی دوسرے با اختیار بیرونی ادارہ کی ہدایات قبول نہیں کریں گے اور نہ ہی ان کی تلاش میں رہیں گے۔ وہ کسی ایسے فعل اور عمل سے احتراز کریں گے جس سے ان کی بین الاقوامی حیثیت پر نامناسب اثر پڑنے کا احتمال ہو۔ تمام وہ حکومتیں جو عالم گیر مجلس تنظیم متعلق صحت عامہ کی رکن ہیں وہ اس کی سختی کے ساتھ پابند ہوں گی کہ شعبہ ہذا کے ناظم اعلیٰ اور اس کے سرشتہ کے اعضاء عالمہ کی خالص بین الاقوامی حیثیت کو ہر وقت اور ہمہ حال ملحوظ رکھیں اور ان پر کسی قسم کا اثر ڈالنے کا ارادہ تک نہ کریں۔

مناسب انتظامات

مجلس مشاورت: مجلس سچی اور مجلس انتظامیہ کو اختیار ہوگا کہ کسی ایسے امر پر غور و خوض کرنے کے لیے جو عالم گیر مجلس تنظیم کے حلقہ نقوذ کے اندر جو معانی یا عمومی اور فنی یا خصوصی مجلس مشاورت رکھتا ہو، منعقد کرائیں۔ اور اس قسم کی مجالس مشاورت کو لیے خواہ ان کا تعلق بین الاقوامی مجالس تنظیم سے ہو یا حکومت واحدہ کی مجالس تنظیم سے ہو اور قطع نظر اس کے کہ انکی حیثیت سرکاری ہو یا غیر سرکاری، مائیندگی کا انتظام کریں۔

صدر مقامات: عالم گیر مجلس سچی "متحدہ اقوام" کا دستورہ حاصل کرنے بعد عالم گیر مجلس تنظیم کے لیے صدر مقامات کی تعیین کرے گی۔

علاقوں کیلئے انتظامات: عالم گیر مجلس سچی وقتاً فوقتاً ان علاقوں کے جغرافیائی حدود کی تعیین کرے گی جن علاقوں میں علاقہ ہی کے لیے مقامی مجلس تنظیم کا قائم کرنا مناسب اور قرینِ سواب ہو اس قسم

احکام کے ناظم اعلیٰ ڈائریکٹر جنرل، کو مطلع کر دے کہ وہ ان قواعد کو تسلیم نہیں کرتی بان کی ترمیم و اصلاح چاہتی ہو

مجلس انتظامیہ

مجلس انتظامیہ ارکان پر مشتمل ہوگی جن کو اتحاد ایسی حکومتیں جو عالم گیر مجلس تنظیم کی رکن ہیں نامزد کریں گی۔ عالم گیر مجلس سچی کا یہ فرض ہوگا کہ مسادانہ جغرافیائی تقسیم کو مدنظر رکھ کر ان اتحادہ حکومتوں کی تعیین کرے جن کو مجلس انتظامیہ کے لیے اپنا کوئی رکن مقرر کرے گا۔ حقیقتاً حاصل ہوگا۔ حکومتوں کو اس بات کا خیال رکھنا ہوگا کہ وہ اس مجلس کی رکنیت کے لیے کسی ایسے شخص کو امر کریں جو حفظ صحت کے شعبہ میں فنی حیثیت سے حکومت کا قابل ترین فرد ہو۔ مجلس انتظامیہ کے بعض اعضاء کی تفصیل یہ ہے:-

۱) دفتر، عالم گیر مجلس سچی لے جنڈ نیسلوں اور اس کے مقرر کردہ طرق عمل کو مجلس نامہ کے دستور تنظیم کے تحت سے حل میں لانا اور مؤثر بنانا اس کا فرض ہوگا۔

۲) ایک معین مدت کے لیے عمومی لانچ عمل (جرنل ریویو گرام، مر سب کر کے عالم گیر مجلس سچی کے سامنے پیش کرنا۔

۳) اس کے تحت کے طور پر جو مسائل معرض بحث میں آئیں ان کا مطالعہ کرنا اور ان کے متعلق بحث و تحقیق کرنا۔

۴) اگر ایسے واقعات پیش آئیں جن کے بارے میں فوری کارروائی کرنا لازم ہو ان کے متعلق مناسب اور ضروری تدابیر اختیار کرنا۔

شعبہ تنفیذ حکام (ڈسکرٹریٹ)

یہ شعبہ ایک ناظم اعلیٰ ڈائریکٹر جنرل، اور اس کے فنی اور انتظامی (اداری) عملہ پر مشتمل ہوگا۔ عملہ دشان کے ارکان کی تعداد عالم گیر مجلس تنظیم کے اجتماع اور اس کی ضرورت کے مطابق ہوگی اور ان کا تقرر ناظم اعلیٰ کے اختیار میں ہوگا۔ تقرر عملہ کے سلسلہ میں یہ ملحوظ رکھنا ہے کہ ضروری ہوگا کہ شعبہ ہذا کے لیے ان کی قابلیت اور استعداد عمل، ان کا صدق و خلوص اور دیانت اور

سالانہ اس مضمون کی رپورٹ بھیجا کرے گی کہ اس نے سال کے دوران میں اپنے لوگوں کی صحت عامہ کی اصلاح اور اس کو ترقی دینے کے لیے کون کون سا اصلاحی اور وسائل اختیار کیے اور کہاں تک اس کو اس میں کامیابی حاصل ہوئی۔ نیز یہ کہ عالم گیر مجلس تنظیم نے جو سفارشات کی تھیں ان کو عمل میں لانے کے لیے اس نے کہاں تک کوشش کی اور قواعد و ضوابط، محاذ اور صحت عامہ کے متعلق یا بھی قول و قرار کے احسار و تنفیذ کے لیے کونسا عملی قدم اٹھایا۔ مزید برآں جواہم قوانین، قواعد و ضوابط، سرکاری رپورٹیں اور صحت عامہ کے متعلق اعداد و شمار حکومت مذکور شائع کیا کرے ان کو جلد از جلد عالم گیر مجلس تنظیم کے پاس بھیج دیا کرے گی۔ بالآخر ہر ایک حکومت کو مجلس مذکور کی رکن ہوا، اپنی رپورٹیں متعلق اعداد و شمار و بات صحت عامہ، اور امراض و بائیہ کے متعلق مجلس مذکور کو بھیجا کرے گی۔ نیز مجلس انتظامیہ کے استند عا کرنے پر کوئی ایسی مزید واقفیت بہم پہنچا نا بھی اس حکومت کا فرض ہوگا، جس کا تعلق صحت عامہ کے عملی پہلو سے ہو۔

دوسری مجلس تنظیمیہ کے ساتھ عالم گیر مجلس تنظیم کے روابط : _____ "متحدہ اقوام" کے ساتھ اس عالم گیر مجلس تنظیم کا تعلق اس کے ایک مخصوص عضو عامل کی حیثیت سے ہوگا۔ اسی طرح حسب صوابدید ان ادارہ ہائے تنظیمیہ کے ساتھ جن کی نوعیت بین الاقوامی سرکاری ہو موثر تعلقات پیدا کرنا اور ان کے ساتھ تعاون کرنا مجلس مذکور کا فرض ہوگا۔ نیز غیر سرکاری بین الاقوامی ادارہ ہائے تنظیم اور سرکاری و غیر سرکاری قومی ادارہ ہائے تنظیم کے ساتھ باہمی مشاورت اور تعاون باہمی کے لیے مناسب انتظام کرے گا اس کو عالم گیر مجلس تنظیم متعلق صحت عامہ کو اختیار ہوگا۔

عالم گیر مجلس تنظیم کے آئین اور نظام عمل کو اس وقت سے نافذ سمجھا جائے گا جب کہ "متحدہ اقوام" کی ارکان حکومتوں سے چھتیس حکومتیں مذکورہ آئین اور نظام عمل کو نافذ بغیر چون و چرا کے تسلیم کر کے اپنی پیش کردہ اصلاح اور ترمیم منو کر اس پر اپنا دستخط ثبت کر دیں گی۔

کی مقامی مجلس تنظیم ایک مقامی کمیٹی اور مقامی آفس پر مشتمل ہوگی اور کمیٹی کے اعضاء ارکان اس حکومت کو نمایندے ہوں گے جو عالم گیر مجلس تنظیم کی حقیقی یا الحاقی رکن ہو اور جس کے حدود کے اندر یہ مجلس تنظیم قائم کی گئی ہو۔ ان مقامی کمیٹیوں کے بعض فرائض اور اعمال کی تفصیل یہ ہے:-

(الف) اُن اُمور کے متعلق طریق عمل کا وضع کرنا جن کی نوعیت مقامی ہو اور اسی علاقہ تک محدود ہو جس کے مفاد کے لیے وہ مجلس قائم کی گئی ہو۔

(ب) علاقہ کے مقامی آفس کے اعمال
دفرائض اور اس کی سرگرمیوں کی نگرانی کرنا۔

(ج) علاقہ کے مقامی آفس کو مستورہ دینا کہ وہ امور متعلق صحت عامہ کی بابت کوئی ایسی تحقیق کرنے کے لیے یا کوئی رائد کام کرنے کی غرض سے فنی مجلس مشاورت (ڈیٹیکٹل کانفرنس) منعقد کرے جس کی وجہ سے اس علاقہ میں مجلس تنظیم کے اغراض و مقاصد کو ترقی حاصل ہو۔

(د) مرکزی مجلس تنظیم کے میزانیہ (رجسٹر) میں سے جو رقم اس علاقہ کے ایسے مخصوص کی گئی ہو اگر اس کی ضروریات متعلق صحت عامہ اس سے پوری نہیں ہو سکتی ہوں تو وہ اس حکومت سے جس کے حدود کے اندر واقع ہو، مزید رقم منظور کیے جانے کی سفارش کرے۔

(۸) اُن فرائض اور اعمال کا انجام دینا جو عظیم مجلس صغی یا مجلس انتظامیہ یا شعبہ تنفیذ احکام کے نظم اعلیٰ نے اس کمیٹی کے سپرد کیے ہوں۔

مزید برآں یہ تجویز کی گئی ہو کہ امریکا کی "عالم گیر مجلس تنظیم متعلق صحت عامہ" اور دیگر مجالس تنظیمیں متعلق حفظ صحت جن کی نوعیت بین الاقوامی ہو اور مختلف حکومتوں کی باہمی مفاہمت سے قائم کی گئی ہو اور وہ اس سے پہلے موجود تھیں، جب کہ عالم گیر مجلس تنظیم کے آئین اور اس کے دستور عمل پر کچھ حکومتوں نے دستخط کیے، ان سب مجالس تنظیمیہ کو مناسب وقت پر عالم گیر مجلس تنظیم کے اندر مدغم کر دیا جائے گا اور مجلس مذکور کا جزو بنادیا جائے گا۔

رکن حکومت کارپورٹ پیش کرنا:

حکومت جو عالم گیر مجلس تنظیم کی عزم ہے وہ مجلس مذکور کو

تمہیدی کمیشن (انٹرمکیشن) متعلق صحت مآ

ان حکومتوں کی کثیر تعداد کو ملحوظ رکھتے ہوئے جنہوں نے ۲۲ جولائی سنہ ۱۹۴۶ء کو بمقام نیو یارک (امریکا) اس آئین پر دستخط کیے ہیں۔ (کل تعداد ان حکومتوں کی اکسٹھ ہے۔) اس امر کی توقع کی جاتی ہے کہ ضروری ترمیمات اور اصلاحات نسبتاً سب سے کم عرصہ کے اندر موصول ہو جائیں گی، اور عالم گیر مجلس تنظیم سنہ ۱۹۴۷ء کے موسم بہار میں یا موسم گرما کے آغاز پہ اپنا پہلا جلسہ منعقد کر سکے گی۔ اس اثنا میں صحت عامہ کی عالم گیر مجلس مشاورت (ورلڈ ہیلتھ کانفرنس) کے فیصلہ کے مطابق ایک تمہیدی (انٹرم) کمیشن کی تشکیل کی گئی ہے جو عالم گیر مجلس تنظیم کے پہلے جلسہ کے لیے ابتدائی تمہیدی مراحل طے کرنے کا کام سرانجام دے۔ اسی سلسلہ میں بعض دوسرے اعمال خصوصیہ بھی اس کو انجام دینے ہوں گے۔ اس کمیشن کا ایسے اتحادہ اشخاص پر مشتمل ہونا قرار پایا ہے جو فنی قابلیت کے لحاظ سے اس کی رکنیت کے اہل ہوں۔ ان ارکان کو منسلک ذیل اتحادہ حکومتیں نام زد کریں گی۔

(۱) آسٹریلیا

(۲) برازیل

(۳) کیناڈا

(۴) چین

(۵) مصر

(۶) فرانس

(۷) ہندوستان

(۸) لائبیریا

(۹) میکسیکو

(۱۰) نیدرلینڈز۔ پالینڈ

(۱۱) ناروے

(۱۲) پیرو

(۱۳) یوگوسلاویہ

(۱۴) مملکت متحدہ برطانیہ

(۱۵) ممالک متحدہ امریکا

(۱۶) یونین آف ایس ایس آر (روس کی مرکزی

حکومت)

(۱۷) دبسنرولیا

(۱۸) یوگوسلاویہ

اعمال و فرائض مفصلہ ذیل کو سرانجام دینے کے لیے اس کمیشن کا تقرر ہوا ہے۔

(۱) جہاں تک ممکن ہو جلد از جلد عالم گیر مجلس صحت کے پہلے سیشن کو بلانے اور مناسب اوقات پر اس سیشن کے جلسوں کو منعقد کرنے کا انتظام کرے۔ نیز اس کے پہلے جلسہ کے لیے لائحہ دیکھنا، مرتب کرے۔

(۲) کسی ایسے عہد نامہ کے معرض وجود میں لانے کے لیے "متحدہ اقوام" کے ساتھ گفت و شنید کرے جس کا مقصد ایسے دو تنظیمی اداروں کے درمیان مؤثر طور پر باہمی تعاون اور اتحاد عمل کا رشتہ قائم کرنا ہو جو کسی مشترک غرض کے حصول میں کوشاں ہیں اور جس کا تعلق صحت عامہ سے ہو۔

(۳) تمام ایسے ضروری اقدامات عمل میں لائے جائیں جن کے نتیجہ کے طور پر (مجموعہ) جمعیت الاقوام (لیگ آف نیشنز) کے ادارہ تحیہ کے حلف فرائض و اعمال اور اس کی سرگرمیاں اور اس کی سرزادکات متحدہ اقوام کے توسط سے کمیشن کی طرف منتقل ہو جائیں۔

(۴) اسی طرح فرانس کے ادارہ "بین الاقوامی صحت عامہ" کے آفس کے تمام فرائض اور اعمال کی انجام دہی ادارہ مذکور سے منتقل کر کے کمیشن کے سپرد کر دینے کے متعلق مناسب اور ضروری قدم اٹھانے میں کوئی دقیقہ فرو کر اشت نہ کیا جائے

(۵) علیٰ ہذا القیاس سنہ ۱۹۴۷ء کے بین الاقوامی معاہدات متعلق صحت عامہ کے بموجب جن فرائض اور اعمال کو "یو۔ این۔ آر۔ آر۔ اے" (متحدہ اقوام کی جمعیت تلافی مافات) کے حوالے کیا گیا تھا ان کو کمیشن ہذا اپنے ہاتھ میں لے لے۔ اس کے لیے ہر طرح مناسب اور ضروری اقدامات عمل میں لائے جائیں۔

(۶) امریکا کے "عہد گیر ادارہ تنظیمی متعلق صحت عامہ" اور زیر علاقوں کے مقامی ادارہ ہائے تنظیمیہ کو سن کی توثیق بین الاقوامی ہو "عالم گیر صحتی مجلس تنظیم" (ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن) میں شامل کرنے اور اس کا جزو بنانے کے لیے مناسب اور ضروری انتظامات کرنا۔

دب کینیڈا میں سائنس معلومات متعلق امراض
دبیرہ و تنظیمیں۔

(ج) ادارہ ہائے تنظیمیہ کے ساتھ تعلقات
و روابط قائم رکھنے کی کمیٹی۔

کمیٹی ایذا (انسٹرم کیشن) کا ائندہ اجلاس نومبر ۱۹۸۴
میں بمقام جنیوا منعقد ہوگا۔

اس روئداد کو مکمل کرنے کے لیے اس بنیادی

عہد نامہ کی طرف بھی اشارہ کرنا ضروری ہو جس پر آئندہ
حکومت ہائے عالم نے جبر تصدیق ثبت کی ہر دور ہیں

کے شرائط کو قبول کر کے ان کا پابند رہنے اور ان کی
تعمیل کرنے کا اقرار کیا ہو، حکومتوں نے جس عہد نامے

پر دستخط کیے ہیں، اس کا خلاصہ اور حاصل یہ ہو کہ فرض
کے آئیں ہیں الاقوامی متعلق صحت عامہ کے فرض

اور اعمال کو عالمگیر صحیح مجلس تنظیم یا اسکی مقرر کردہ تمہیدی
کمیٹی انجام دے گی اور موجودہ بین الاقوامی دستہ داروں

کی پابندی کرتے ہوئے تمام وہ حکومتیں جنہوں نے
دستخط کیے ہیں اس مقصد کو پایہ تکمیل تک پہنچانے

کے لیے ضروری اقدامات عمل میں لانے سے متعلق
دریغ نہیں کریں گی۔

تشریحات اور توضیحات

عالمگیر مجلس تنظیم متعلق صحت عامہ کا وہ خلاصہ
جو اوپر درج ہو، نیز دیگر تحریرات متعلقہ کے مطالعہ کرنے

سے صاف واضح ہوتا ہو کہ کیا الجھانا نظام ترکیبی کے
اور کیا الجھانا اپنے ذاتی اعمال کے یعنی عالمگیر

مجلس تنظیم (مرجم جمعہ الاقوام کی صحیح مجلس تنظیم) پر کیا
وقت رکھتی ہو اور ان دونوں حیثیتوں سے بنیادی

صور پر اس سے مختلف ہو۔ اس نئی مجلس کی رکن حکومتوں
کی تعداد بہت زیادہ ہو۔ دیا جہر میں کوئی مستند بہ

حکومت نہیں جس نے اس کے آئیں کو قبول کر کے
اس پر دستخط نہیں کیے، اسی طرح اس مجلس کا میزبان

بجٹ بھی اس سے بہت زیادہ ہو۔ نوعیت کو وجہ
میں سے ایک بڑی وجہ یہ بھی ہو کہ ناظرین کو یہ ہو کہ

جمعہ الاقوام کی مجلس صحیح فقط ان ارکان کا مجموعہ بھی
جن کو حکومتیں محض ان کی ذاتی استعداد اور شخصی قابلیت

۸۷۔ "عالمگیر صحیح مجلس تنظیم" اور دیگر سرکاری بین الاقوامی
محض فوری ادارہ ہائے تنظیمیہ کے مابین روابط اور تعلقات
قائم کرے اور قائم رکھنے کے مسئلہ کا مطالعہ کرنا۔

۸۸۔ موجودہ بین الاقوامی معیادہ متعلق صحت عامہ
پر نظر ثانی کر کے بعد ان سب کو متحد یا بیٹھ اور ان کو
مستحکم کرنے کے لیے ابتدائی مراحل طے کرنے کی دہراری
قبول کرنا۔

۹۰۔ موجودہ نظم و نسق پر ناقذہ نظر ڈالنا اور "یہ
اقدامات عمل میں لانا جن کا احتیاج کرنا سبب موت

کی اس میں الاقوامی خدمت کو ترتیب دیے اور اسباب
امراض جدیدہ کی وہ بین الاقوامی فہرستیں مرتب کر ڈالنے

سلسلہ میں ضروری ہوجن کو آئندہ دس سال کے بعد
پہلے کی مدت کردہ ہر سنوں اور مرتبوں پر نظر ثانی کرنے

کے باعث دان کے تقاضے دور کرے اور ان کو مکمل تر
بنانے کی غرض سے، دوبارہ از سر نو ترتیب دینا پڑے۔

۱۰۰۔ کسی ایسی حکومت کی طرف سے جو عالمگیر مجلس
تنظیم متعلق صحت عامہ کی رکن ہو صحت عامہ کے کسی اہم

مسئلہ کے متعلق توجہ دلائے پر اس سلسلہ کے مالہ و علیہ پر
دلائل دیا جائے کہ ہر ایک پہلو پر، جو فرض کرنا تاکہ

اس کے متعلق حکومت مذکور کو فنی حیثیت سے صحیح مشورہ
دیا جاسکے۔ نیز ان حکومتوں اور ادارہ ہائے تنظیمیہ کی توجہ

کو جو کمیشن ہذا کا ہاتھ بٹانے کے قابل ہوں اور کسی۔ کسی
طرح ان کو مدد دے سکیں ان ضروری اقدامات کی

جانب منقطع کرنا جن کا متعلق صحت عامہ سے ہو۔ اسی
طرح وہ وسائل اور درائع اختیار کرے پر اقدام کرنا جن

کے ذریعہ ان حکومتوں اور ادارہ ہائے تنظیمیہ کے مختلف
طریقوں کو جو وہ کمیشن ہذا کا ہاتھ بٹانے اور اس کی مدد

کرنے کے لیے اختیار کریں منظم طور پر متحد بنا جاسکے۔
اس تمہیدی کمیشن کے متعلق صحت عامہ کا شعبہ

احکام ایک طبی تنظیمی سرکاری اور فنی اور اداری اعضاء
عالم (اسٹاف) پر مشتمل ہوگا۔ اور مجلس صحیح کا پہلا جلسہ

منعقد ہو چکے پر کمیشن ہذا کی ہستی ختم ہو جائے گی کمیشن
ہذا نے اس وقت تک ۶ جلسے منعقد کیے ہیں اور تین

کمیٹیاں مقرر کی ہیں :-
(الف) کمیٹی متعلق امور مالیہ و اداریہ۔

کی بنا پر مقرر کرتی تھیں اور وہ مقرر کنندہ حکومتوں کے نمائندہ نہیں ہوتے تھے۔ اس کا نتیجہ یہ تھا کہ مجلس مذکور کی حیثیت فقط ایک ایڈوائزر کی کمیٹی (صلاح دہن والی انجمن) کی تھی۔ کمیٹی کی اس نوعیت کو مد نظر رکھتے ہوئے اس امر واقع کا سمجھنا بہت آسان ہو جاتا ہے کہ حکومتیں کسی حالت میں بھی ایسے آپ کو اس مجلس صحیحی مذکور کے فیصلوں اور اس کے سفارشات کی پابندی نہیں سمجھتی تھیں اکثر اوقات اس کا نتیجہ یہ ہوتا تھا کہ وہ ان سفارشات اور ان فیصلوں پر بہت کم عمل پیرا ہوتی تھیں بلکہ انہیں مونی تھیں۔ برخلاف اس کے اس نئی مجلس تنظیم کے ارکان اپنی اپنی حکومتوں کے ممبروں نے ان کو نام زد کیا ہے، سبھی ممبروں میں اہلیت نمائندہ ہے۔ علاوہ ازیں چوں کہ ان حکومتوں نے مجلس مذکور کے آئین اور نظام کو قبول کر کے اس پر دستخط کر دیے ہیں، اس لیے اس مجلس کی سفارشات اور اس کے فیصلوں کو قبول کرنے اور ان کے اجرا و تنفیذ کی ان پر غیر مستر و پابندی اور ذمہ داری عائد ہوتی ہے۔ مزید برآں عالم گیر مجلس صحیحی کو اختیار حاصل ہے کہ وہ کسی ایسے معاملہ کے متعلق جو اس کے دائرہ نفوذ کے اندر ہے کوئی حیدر نامہ یا قول و قرار کرے، بعینہ جس طرح کہ اس کو بعض مخصوص امور کے متعلق قواعد و ضوابط وضع کرنے کا اختیار ہے۔ جن قواعد و ضوابط عالم گیر مجلس صحیحی وضع کر کے تمام ان حکومتوں کو جو عالم گیر مجلس مسلم کی رکن ہیں ان کی پابندی کرنا لازم ہے۔ یہ اور بات کہ ان قواعد و ضوابط کے متعلق حکومتوں کو جو اطلاع دی جائے اس اطلاع

میں جو معادلات بنائی گئی ہیں جو اس کے اندر اندر کوئی حکایت قواعد و ضوابط مذکورہ کے متعلق کوئی اعتراض یا ترمیم و اصلاح عالم گیر مجلس صحیحی کے سامنے پیش کرے جب تک اس اعتراض یا ترمیم و اصلاح کا فیصلہ ہوتا ہے وہ حکومت ان قواعد کی پابندی سے مستثنیٰ ہوگی۔

نامہ مضمون پر میں یہ بھی کہنا چاہتا ہوں کہ جس مجلس کی میں نے رو داد لکھی ہے اس کی ایک نمایاں امتیازی خصوصیت یہ تھی کہ تمام حکومتوں کے نمائندوں نے اس کا ردوائی میں بے انتہا دلچسپی لی اور صمیم دل سے اس میں شرکت کی۔ بلا استثناء سب نمایندگان کا رویہ شروع سے آخر تک تعمیری تھا۔ تخریبی پہلو کا اس میں تناسب نہ تھا۔ سب نے مجلس مشاورت کی حمد سرگرمیوں میں پورے طور پر حصہ لیا اس لیے اس کا نظریں کو حقیقی طور پر صحیح معنوں میں کامیاب کہا جاسکتا ہے جس نظام عمل پر اسٹھ حکومتوں نے دستخط کیے وہ مملکت متحدہ برطانیہ کے نقطہ نظر سے نمایاں طور پر تسلی بخش تھا۔ حکومت برطانیہ اس عالم گیر مجلس تنظیم متعلق سوت عامر کے جدہ جب کہ کامیاب بنانے میں کوئی دقیقہ فرو گذاشت نہیں کر گئی اور یہ یقینی ہے کہ برطانیہ کی مجلس تنظیم متعلق حفظ صحت عامہ، نیز افرادی طور پر جملہ ماہرین طب و ڈاکٹری، خواہ وہ کسی شعبہ کے ماہر خصوصی ہوں، اس مجلس کے مقصد کو کامیاب بنانے کے لیے تعاون کرنے پر مائل اور اس کے خواہش مند ہوں گے۔

ڈاکٹر محمد عبدالرحیم سابق ماظم مکتبہ علوم مسرتیہ
حال مستم کلاچی

بقیہ مضمون "استقواء" ص ۵۰ :-

جمع کی گئی ہیں۔ ایک باب میں امراض معدی کی کثیر الصورتوں کی ڈاکٹری اور ہومیوپیتھک میں لکھی گئی ہیں ان میں متبرا طباہیہ کے معمولات پیش کیے گئے ہیں۔ بہر حال مجموعہ خوب علمی حیثیت سے مفید ہے، میں امید کرتا ہوں کہ مستعملین میں اس کی تندرستی جائے گی۔

"مشہور" کا عید نمبر تنظیم سچہ ص ۱۰۰ مت ۱۰۰

فوت آفتاب - دیدار - مجموعہ طب - سالہ مشہور دانش خانہ - دہلی - درالہ مشہور - دو جہاں محمد متقی صاحب دہلی کی ادارت میں مفید ادبی خدمات انجام دے۔ باوجود اسے خاص شہرہ کی وہ سے بھی سنا کر۔ جرتہ عید کے شروع پر اس ۵ جو عید نہر حلا ہو، جو اس وقت تیس پیش نظر جو عید ادبی اور علمی مسرتیہ کا مجموعہ سچہ ص ۱۰۰ مت ۱۰۰ کے اسے ہی دلکش میں اور مضامین کا انتخاب بھی قابل قدر ہے ہمیں امید ہے کہ اس طرح مفید ادبی خدمات آئندہ جاری اور دہلی سے کا ہو۔

انتقاد

گئی ہیں۔ غالباً مہوسین کے لیے یہ رسالہ مفید ہوگا۔ زمانہ کی غلطیاں انوس تاک حد تک زیادہ ہیں۔ لکھائی چھپائی جتنی

لینن کی امی جان قیمت ۱۷۲۲۷۰ ضخامت ۲۶ صفحہ
پتہ :- جے ہند پبلشرز میکٹوڈروڈ، لاہور۔

میریا الیکٹرڈرا الیڈا نو فائینن کی ماں کی بہ سوانح عمری روسی زبان میں اسے کوف نٹور نے لکھی اور اس کا انگریزی ترجمہ فن برگ نے کیا۔ اس انگریزی سے محمد عمر (وزیر الہی) صاحب نے یہ اردو ترجمہ کیا ہے۔ فن سوانح نگاری کے لحاظ سے ہی یہ مختصر رسالہ قابل قدر نہیں ہے بلکہ اس سے یہ بھی اندازہ ہوتا ہے کہ لینن جیسی شخصیت کے پیدا کرنے میں اس کے خاندانی اثرات کس حد تک اثر انداز تھے۔ لینن کی ماں نے جس طرح اپنے بچوں کی تعلیم و تربیت میں حصہ لیا اور آخر میں جس حرج وہ سیاسی سرگرمیوں میں لینن کی باواسطہ اور بلاواسطہ بہت افزائی کرتی رہی اس سے طبقہ نسواں مفید سبق حاصل کر سکتا ہے۔ ترجمہ صاف اور سلیس ہے۔ لکھائی چھپائی بھی اچھی ہے۔

رسالہ الحکیم کا امرض معد نمبر قیمت ۲۰۰۳۰۰ ضخامت ۹۸ صفحہ
قیمت ایک روپیہ۔

پتہ :- مینٹر صاحب رسالہ الحکیم رفیق منزل ہوچندوارہ لاہور۔ ممتاز طبی رسالہ الحکیم نے اپنی سالانہ اشاعت خاص کے لیے اس مرتبہ امراض معدہ کو منتخب کیا ہے جس معمول اس کے ایڈیٹر جناب حکیم غلام محی الدین صاحب چٹائی نے اسے معائنہ کے لیے زیادہ سے زیادہ مفید بنانے کی کوشش کی ہے۔ اس اشاعت میں معدہ کی تشریح اور منافع کے علاوہ غذائیات پر مفید مضامین ہیں۔ امراض معدہ کے عنوان سے دس حصوں کے مختلف امراض کی کیفیت، اسباب، علامات اور معالجہ وغیرہ پر کارآمد طبی معلومات (باقی صفحہ ۴ پر دیکھیے)

مغربات لقمانی حصہ اول و دوم قیمت ۳۶۰ صفحہ، قیمت چار روپے
پتہ :- ادارہ لقمان، نظام آباد (پنجاب)

زبدۃ الحکما حکیم عبدالرحیم صاحب گولڈ میڈلسٹ ایڈمیٹر رسالہ لقمان نے مغربات کا یہ مجموعہ شائع کیا ہے۔ پہلے حصہ میں سر سے پیر تک کے مختلف امراض کے نسخے مع ترکیب تیار دی اور ترکیب بمحال درج کیے گئے ہیں۔ اور دوسرا حصہ صرف مغربات امراض مخصوصہ کہ بے مخصوص ہے۔ صرف اسی حصہ کی ضخامت ۱۶۵ صفحہ ہے۔ مغربات کی تعداد کا اہتمام مولف نے نہیں کیا ہے۔ ایک ہزار سے زیادہ ہی سمجھے۔ بظاہر سب ہی نسخے اچھے ہیں کیونکہ ان کے جانچنے کا ہمارا پاس کوئی آلہ تو ہے نہیں، رہی مرکبات اور مفردات مروجہ کی باقاعدہ علی ریسرچ تو اس سے ہم اور ہمارے اطباء بے فکر بھی ہیں اور بے تجربہ بھی۔ بہر حال مغربات کے شائقین کے لیے جہاں اور مجموعے کسی نہ کسی حد تک مفید ہی ثابت ہوئے ہیں وہاں یہ مجموعہ بھی مفید ثابت ہوگا اور شاید نسبتاً زیادہ کیونکہ مولف نے اس کی تالیف میں خاصی دوڑ دھوپ بھی کی ہے۔ کتابت اور طباعت خاصی ہے اور ہر کے پتے سے کتاب مل سکتی ہے۔ محصول ڈاک آٹھ آنے ہے۔

رسالہ الماس عرف ہیرا قیمت ۲۰۰۳۰۰ ضخامت ۱۱۲ صفحہ، قیمت ۲ روپے

میتہ :- بی۔ اے۔ نگا پشکر، ویدارتد، لمٹان
رسالہ الماس جس کے مولف جناب بی۔ اے۔ نگا صاحب ہیں، زیادہ تر قدم علم کیبیا کی معلومات پر مشتمل ہے۔ اس میں اس کے نام کی مناسبت سے صرف میرے پر ہی معلومات فراہم نہیں کی گئی ہیں بلکہ بہت سے جو اس کی قسمیں ان کے اوصاف اور ان کے کشتہ وغیرہ کرنے کی ترکیبیں بھی لکھی

وزراء صحت کی کانفرنس

دہلی طبوں کی حمایت کے رزلوشن پر مختلف صوبوں کے وزراء صحت اور نمائندوں کی

کانفرنس میں تقریریں

کوڈاکٹروں کی طرح بطور معالج اور بطور جسمانی تربیت کے ماہرین (استاد) سینٹری اسٹاف، دلال ہسپتالوں اور دایہ وغیرہ کے حکومت کے صحت کے اداروں اور نظامات میں جذب کیا جائے۔ اور جہاں اور جیسی سائنسی فک ٹریننگ کی ان کو ضرورت ہو، اس کا اہتمام کیا جائے۔

(۳) یہ کالہنس تجویز کرتی ہے کہ سنٹرل کونسل میں اور صوبوں کے صحت کے بورڈوں اور کونسلوں میں دہلی طبوں کے حاملین کو مناسب نمائندگی دی جائے۔

(۴) کانفرنس تجویز کرتی ہے کہ میڈیکل اور ملٹی ڈیاگنوسٹک میں جہاں تک ممکن ہو ان معائین کو ترجیح دی جائے جو ہندوستانی اور مغربی دونوں طبوں کی ٹریننگ حاصل کر چکے ہوں۔

اس قرارداد کو پیش کرتے ہوئے آنریبل ڈاکٹر لکشی جی صاحبہ نے دمایاک اب ذلت آگیا ہے کہ ہم یہ فیصلہ کریں کہ آیا دہلی طریقہ ہائے علاج کی ہمت افزائی کی جائے یا نہیں۔ ہمارے ملک کی اسی توتے فی صدی آبادی دہلی طریقوں ہی کی طرف ہوتا کرتی ہے، اور اس لیے یہ طریقے ہماری حمایت اور امداد کو مستحق ہیں۔ اقتصادی نقطہ نظر سے بھی بدیشی ملکوں کی بنی ہوئی ادویہ استعمال کرنے کی نسبت یہ زیادہ مفید اور ضروری ہے کہ اپنے ملک کی جڑی بوٹیوں کی بنی ہوئی دواؤں کو استعمال کیا جائے۔ کانگریس اور سینٹریل یونین کمیٹی نے بھی دہلی طریقہ ہائے علاج کی حمایت و امداد کی سفارش کی ہے۔ جی کہ بھوکش کے بعض اراکین نے اسی خیال کی تائید کی ہے۔ اس تجویز کا ہرگز یہ مقصد نہیں ہے کہ سائنسی فک طریقہ علاج کی کج فہمی کی جائے بلکہ منشا یہ ہے کہ اس میں اضافہ کر کے ان دونوں طریقوں

نمبر سنہ ۴۶ء کے ہمد صحت میں وزراء صحت کی کانفرنس کی مفصل کارروائی ناظرین کی خدمت میں پیش کی جا چکی ہے۔ ہم نے وعدہ کیا تھا کہ اس کانفرنس میں دہلی طبوں کی حمایت میں جو رزلوشن پاس ہوا ہے اس پر مختلف نمائندگان نے جو اظہار خیال کیا ہے اسے ہم آئندہ اشاعت میں پیش کریں گے یہ آپ کو معلوم ہی ہے کہ یہ رزلوشن کانفرنس کے ایجنڈہ میں جدوجہد کے بعد شامل کر لیا گیا تھا۔ اور کانفرنس میں اس کو پیش کرنے والی آنریبل ڈاکٹر لکشی جی صاحبہ وزیر صحت مدراس تھیں۔ محترمہ موصوفہ کا اصل رزلوشن چار دفعات پر مشتمل تھا اور کانفرنس میں نہ صرف اس رزلوشن پر مجموعی حیثیت سے بحث ہوئی بلکہ اس کی دفعات بھی معرض بحث میں آئیں۔ مندرجہ ذیل سطور میں ناظرین کو معلوم ہو جائے گا کہ مختلف نمائندوں نے رزلوشن اور اس کی دفعات پر کیا کیا اظہار خیال کیا اور مختلف صوبوں میں اس وقت دہلی طبوں کی کیا حالت ہے۔

اصل رزلوشن (۱) نیشنل پلیننگ کمیٹی کے سفارشات کے مطابق یہ کانفرنس تجویز کرتی ہے کہ مندرجہ ذیل امور کو لیے کافی اور معقول اسباب فراہم کیے جائے چاہیں:-
(۱) قیام صحت اور (۲) بیماریوں کی روک تھام اور ان کے علاج کے لیے دہلی طبوں کی تربیت اور نوٹائی کی ریسرچ اور ان کی تحقیق و تفتیش کے لیے سائنسی فک طریقوں کا استعمال۔

(ب) دہلی طبوں کے ڈپلوما اور ڈگری کورسوں کی ٹریننگ کے لیے اسکولوں اور کالجوں کا اجرا۔

(ج) مغربی طبوں کے فایض تحصیل اصحاب کے لیے پوسٹ گریجویٹ تعلیم کا بندوبست۔

(۲) نیشنل پلیننگ کمیٹی کے رزلوشن نمبر ۱۳ کے مطابق یہ کانفرنس تجویز کرتی ہے کہ دیوں اور حکمیوں

کے بہترین اجزاء سے ایک بہتر مرکب تیار کیا جائے۔
 انمولی ڈاکٹر گلدر وزیر صحت (بہشتی)۔

فرمایا کہ مہنگی پہلا صوبہ ہر جہاں دسی طریقہ ہائے علاج کی
تخلیم کے لیے قانونی مذاہب اختیار کی گئیں۔ اگر کسی خاص طریقہ
علاج کے لیے سبب مطابہ کرتی ہو حکومت کا۔ فرض ہو،
کلاس کے لیے ماہران فن کی تیار کیا جائے۔ اور ایسے لوگوں کی
تریت کا اتمام کیا جائے جو امراض کی تشخیص کا کافی مسلم
رکھے ہوں۔ اگر ایک شخص تشخیص کی بیاف ہم چننا ہے تو پھر
اسے اختیار ہو کہ وہ جس طریقہ علاج کو پسند کرے استعمال
کر سکتا ہو۔ طریقہ علاج کا انتخاب معالج اور مریض کی مرضی
کے مطابق ہونا چاہیے۔ ڈاکٹر موسوف سے روپوش کے
دوسرے حصہ کو منظور کر لیا۔

آنر بیل ڈاکٹر حسن وزیر صحت (سی بی) سے حرار
داوہی عام طور پر ناسید کی اور فرمالان کی حکومت کا ارادہ ہو
ایطوبہ بومانی اور آیور ویدک کی تنظیم کے لیے اہلی میں بن کر کیا گیا
حکومت پنجاب کے سکریٹری مسٹر اے ایم سن
نے فرمایا کہ چونکہ بہت مختصر نوٹس دیا گیا ہے۔ اس لیے حکومت
کے ماتندے کے لیے اس بحث میں حصہ لینا اپنی رائے کا
اظہار کرنا سب نہیں معلوم ہوتا۔

یہ۔ پی کے پارکمیٹری سکریٹری مسٹر سے جی کھرت خردا، اے ترمہ اور ۲۱ ماسدی اور کہا کہ حکومت یونی کی خواہس ہو کہ ایسی طریقہ ہائے علاج کی حمایت کی جائے اور طبیعوں اور ویدوں کو باقاعدہ تربت دی جائے حکومت کی یہ بھی خواہس ہو کہ دونوں طریقوں کے بہرہ اہل اہل ملکا کہ ایک سیاط نعیر و جودیس لایا جائے اس رزہ لوسن کے جو نمبر ۴ کے بابے میں آپ نے فرما کہ تربیت یافتہ اطبا کی عمر موجودگی کی وجہ سے لی الحال اس پر عمل کرنا ناممکن معلوم ہوتا ہزار ہزار نمبر ۴ کے متعلق بھی ان کا یہ خیال تھا چنانچہ انہی نے بتویر میں کی کہ دونوں طریقہ ہائے علاج کے بیٹے جیہا کہانہ بورڈ فاکر کے جا میں ۔

آنریبل مسٹر بی جھا وزیر صحت (سہارن) نے فرمایا کہ چونکہ مختصر نوٹس کی وجہ سے انھیں اس مسئلہ پر غور کرنے کا وقت نہیں مل سکا اس لیے وہ اس قرار داد کے بارے میں دو قوت سے اپنی رائے کا اظہار نہیں کر سکتے۔ انھیں اس امر سے اتفاق ہو کہ چونکہ ایسی طریقہ ہائے علاج ملک مملائے طلب کی۔ اس رائے سے ہماری کامیابی میں پیش کیا جانا ہو

میں بے حد پسند کیے جاتے ہیں اس لیے ان کی تنظیم اور حمایت کی تحت ضرورت پو فرار داد کے جز ۲ اور ۴ کے بارے میں آپ صوبہ متحدہ کے نمائندے سے اتفاق کرتے ہوئے کہا کہ یہ اجزا ابھی قابل عمل نہیں ہیں۔ آئرلینڈ میں سر رام ناتھ داس وزیر صحت و آسام، نے بیمار کے وزیر سے اتفاق رائے کیا۔ آئرلینڈ پنڈت گنگاراج مسرا وزیر صحت (ڈاؤس) نے فرمایا کہ ان کے صوبے میں وہ ایک طریقہ علاج کی حمایت اور امداد کے لیے قانونی انتہام موجود ہے، انھوں نے بھی فرار داد کی تائید کی میجر خاں صاحب، انڈیکسٹر جنرل آف سول سپلائی سندھ نے فرمایا کہ ان کے صوبے میں دیسی طریقہ ہائے علاج کی تنظیم اور امداد کے لیے باقاعدہ قانون موجود ہے آپ قرارداد کے جز نمبر ۲، ۳ اور ۴ پر راج سے اختلاف رائے کیا میجر جعفر صاحب، رینگال، نے فرمایا کہ ان کی حکومت کی طرف سے انھیں اس موضوع پر کوئی ضمانت نہیں دی کہیں وہ ان کے بارے میں اسے انگلو حد تک لے کر فرار داد کے جز ۱ اور ۲ کے بارے میں اور رج، سے اتفاق رائے کیا۔ یہ جز ۱ اور ۲ کو برابر کے بارے میں فرمایا کہ اس کا دار و مدار اس معاہدہ تعلیم پر ہے جو دیسی طریقہ ہائے علاج کے کروشن نو دی جائیگی آپ نے رزولوشن کے جز نمبر ۳ سے اختلاف کرتے ہوئے سر رام ناتھ اکثریوں اور طبیبوں کے عدم رضامندی کی بنا پر اس لیے وفاق پور ڈسائے جاتے ہیں۔ سر ایس۔ بی۔ راجہ کویل اچاریہ لوہار، نے فرار داد کے جز ۱ سے اتفاق رائے کیا۔ جز ۲ اور ۳ کے بارے میں آپ نے فرمایا کہ اس مسئلے میں صرف باقاعدہ دیکھ بھون اور ویدوں ہی سے معاملہ پر غور ہونا چاہیے۔ ڈاکٹر کویل پلے انڈیا اور رت رزولوشن کے سبب تائید ملی سر تنجیا سنگھ ملک ڈیپال، نے جز ۱ سے اتفاق کیا لیکن جز ۲ کی مخالفت کی۔ جز ۲ اور ۳ کے خلاف آپ نے فرمایا کہ اس اصول کو صرف اس وقت تسلیم کیا جاسکتا ہے جب طبیبوں اور ویدوں میں ایسے لوگ موجود ہوں جو باقاعدہ تربیت یافتہ ہوں۔ مسٹر آر۔ بی۔ ٹی کے نام کو مین نے بیان کیا کہ اگرچہ اس کی راست میں وہ ایک محکمہ موجود ہے مگر اس میں کمایاں ترقی کے آثار نظر نہیں آتے۔ مگر بہ فائل ذکر ہے کہ بیک اسپاہوں کا خرچ انگریزی اسپاہوں۔ بہت کم ہے۔ صاحب صدر نے بحث کو مختصراً خلاصہ پیش کیا اور چونکہ قرارداد کے بعض اجزاء کے متعلق اختلاف رائے پایا جاتا تھا اس لیے آپ نے فرار داد کے جز پر مماندوں کی کانفرنس قرارداد کے جز نمبر ۱ اور ۲ سے متعلق جز ۲، کانفرنس

فہرستِ مؤلفین کے الفاظ کے احاطے کے بغیر غرضتوں کی: "جس کہیں کہیں ہو۔" ۳۰

ہم جو کھاتے ہیں
وہی بن جاتے ہیں

یونانی نام ہوا انسان زندگی کے اس پیکریت کو رکھا جس میں ہونوں و نونوں میں شرب بن و گروہ نس کرتا ہو۔ دل میں مگن طوفان بن کر اچھٹی میں اور رولوے انسان کو مایوس کر دیا۔ لے خود بد : یہ میں کہہ انسان انسان اور عورت کی پروا کیے بغیر لہ نونوں سے ہم آغوش ہونے کے لیے بے تاب ہو جاتا ہو۔

انسان دنیا کی ہر چیز سے اس پر کینٹ زد ہے۔ یہ لوہا ٹیٹھ نہیں کھاتا۔

[illegible]

جوانی کو برقرار رکھنے کی کوشش

کون نہیں جانتا کہ ہزاروں برس سے یہ کوشش جاری رہی کہ کوئی ایسا طریقہ معلوم ہو جائے کہ جس کے ذریعہ سے پورے انسانوں میں بھی دوبارہ جوانی کی لہر پیدا ہو سکے۔ خدیمِ طبانیے یونان صدیوں تک اس کوشش میں لگے رہے۔ انہیں نوجوان بنانے والی میوے اور گیہوں کی عشاں کی گیتیں کبھی 'کابا کتب' کے طریقہ کی جستجو کی گئی کبھی پریشیتوں کے ذریعہ سے۔ اندر کے اندر وہم میں پھل کیے گئے۔ اور اب بھی سائنس دان انسان کو دوبارہ جوان بنانے کے لیے تہی نین ایجاد میں لگے ہیں۔ لیکن ہزاروں برس کی کوششیں ان سے بہت داناں اپنے ہنرِ نقص کیا پوری طرح کامیاب نہیں ہو سکتی۔

جوانی کو برستار رکھنے کا طریقہ

قبل اس کے کہ جوانی کو برباد کر نہ لے کہ بعد آپ کے طریقہ پر رہا تا کہ نیا دامن تازہ بنا دوں گے یہاں تک کہ

(۱) جانی کو قدرت الہی کا بہترین عید سمجھتے ہوئے اس کو کہہ سہ کہہ ف جیسے بہا ایا کہ تہ بہریر کیسے درگوں تہ جیسے

(۴) سادہ اور صحت بخش غذا استعمال کیجیے۔ پورے کھانے اور پینے کے وقت پانی پیئیں۔ دوسری طرف

(۳) مکمل اور صاف ہوا میں بہنے کی کوشش کیجیے۔ مکان کو زیادہ سے زیادہ صاف کیجیے۔ گرہاں گنجان آبادی میں بہنے

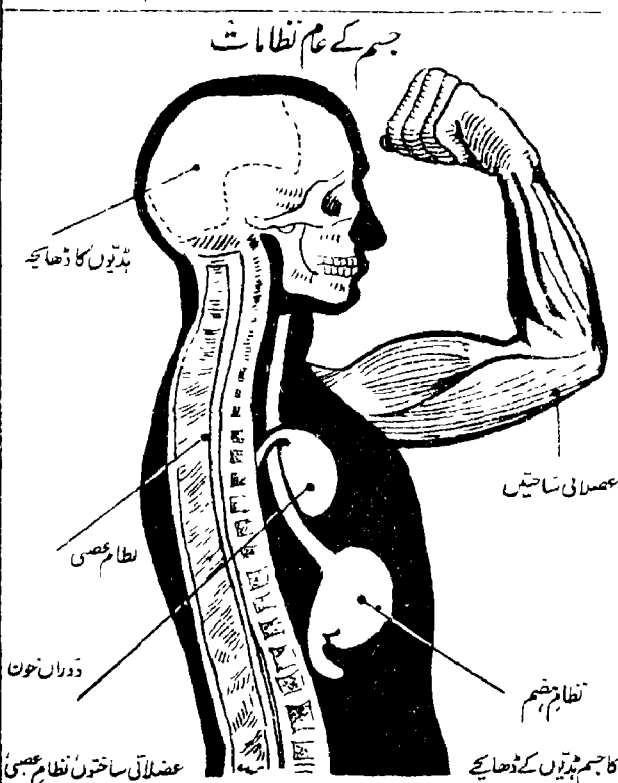
تو روزانہ شہر کے بیرونی حصہ میں جا کر اپنا تھوڑا بہت وقت گزارے۔
 (۴) غسل کو زندگی کا معمول بنالیجیے روزانہ صبح اٹھتے ہی غسل کیجیے تاکہ آپ کے جسم کے وہ مسامات جن پر تن درستی کا دار و مدار ہو کھلے رہیں (۵) ۳۵ سال کی عمر تک روزانہ چھل قدمی یا ورزش کیجیے لیکن ایسی ورزش جو آپ کی جسمانی طاقت کے لیے بار نہ ہو۔
 (۶) سگریٹ، نمباکو، شراب بھنک، پیرس اور دوسری نشہ کی اشیاء سے ہمیشہ پرہیز کیجیے۔
 (۷) ہمیشہ خوش اور ریشاش رہنے کی کوشش کیجیے تفکرات اور پریشانیوں سے ڈرانہ کھیلے بلکہ ان کو بھی زندگی کا ایک جزو سمجھ لیجیے۔
 (۸) رات کو جلد سوئیے اور بہت سویرے اٹھیے اور اس کا خیال رکھیے کہ تن درستی کو برقرار رکھنے کے لیے کم از کم سات گھنٹے سونا بنیاد ضروری ہو۔

(۹) نفسانی خواہشات کو بھڑکانے والی تصاویر اور کتبوں سے پرہیز کیجیے۔ بلکہ ایسی کتابیں مطالعہ میں رکھیے جو آپ کو پاک بازی اور نیکو کاری کی تعلیم دیتی ہوں۔

یہ حقیقت ہو کہ اگر کوئی انسان سادہ اور پاک بازانہ زندگی گزارنے کا فیصلہ کرے تو وہ اپنی جوانی کو عیش مندوں کے مقابلہ میں بہت بڑی مدت تک برقرار رکھ سکتا ہو لہذا ہم کو امید ہو کہ اگر ہمارے ناظرین نے مندرجہ بالا چند باتوں پر عمل کیا تو وہ اپنی جوانی سے زیادہ سے زیادہ لطف اندوز ہو سکیں گے۔

موسم سرما سے پورا فائدہ اٹھائیے

انسان خواہ کتنا ہی پاک بازانہ زندگی گزارنے والا کیوں نہ ہو پھر بھی ہندستان کا موسم گرم و سردیوں کی تن دہی



کو ایک زبردست دھکا دینا ہو۔ چنانچہ زمانہ قدیم سے ہندستان میں یہ طریقہ رائج ہو کہ موسم گرما اور موسم برسات میں برباد شدہ تن درستی کو موسم سرما میں دوبارہ درست کر لیا جاتا ہو اس لیے آپ کو بھی چاہیے کہ اگر موسم گرما نے آپ کی تن درستی کو کچھ نقصان پہنچایا ہو تو سردیوں کے موسم میں اس کی اصلاح کر لیجیے تاکہ آپ کے جسم میں آئندہ موسم گرمائی کلیف کی برداشت پیدا ہو جائے۔

آپ کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ جاڑے کا موسم ہندستان کا بہترین موسم ہو اس موسم میں انسان کے جسم کی نشیمنی پوری مستعدی کے ساتھ اپنا کام کرتی ہو۔ معدہ، جگر اور آنتوں میں غذا کو ہضم کرنے اور اس سے بہترین خون بنانے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہو۔ اس موسم میں جگر اچھے خون کا کافی ذخیرہ تیار کر کے رگوں میں بھیج دیتا ہو جو ہندستان کے دوسرے خطہ ناک اور کلیف دہ مہینوں میں بھی کام آتا ہو۔ اس کے برخلاف گرمی کے موسم میں غذا کی خواہش کم ہو جاتی ہو، پیاس بڑھ جاتی ہو، ہضم کا فعل خراب ہو جاتا ہو اور انسانی تن درستی دن

انسان کا جسم ہڈیوں کے ڈھانچے، نظام ہضم اور دوران خون کی کا دو سر نظام ہو۔ ہمدرد کا ماثر ان تمام جسم کے ہر نظام میں از سر بوجان ڈالتا ہو۔

بدن گرمی چلی جاتی ہو اور جسم میں بعض ایسی کم زوریاں پیدا ہو جاتی ہیں کہ اگر موسم سرما میں ان کی اصلاح نہ کی جائے تو سینکڑوں خطراتک امراض کے پیدا ہونے کا امکان ہو جاتا ہو۔ اس لیے زمانہ قدیم سے یہ دستور چلا آ رہا ہو کہ ہندوستانی موسم گرمائی پیدا شدہ کم زوریوں کی اصلاح

اس موسم سرما میں کر لیتے ہیں جو ہندوستان کا نہایت ہی صحت بخش موسم ہے۔ سرد ممالک جہاں بارہ مہینے موسم صحت بخش رہتا ہے وہاں کے باشندوں کے لیے تو اس کی ضرورت نہیں ہوتی کہ وہ کسی خاص موسم میں صحت کی بحالی کی کوشش کریں لیکن ہندوستان جہاں آٹھ مہینے موسم گرم اور خراب رہتا ہے وہاں کے باشندے اس چیز کے لیے مجبور ہیں کہ وہ موسم سرما کے چار مہینوں میں اس رگوع اور حرارت معجزی کی کمی کو پورا کر لیں جس پر مدد جبات ہو اور جو برا کھ مہینے تک برباد ہوتی رہتی ہو جو لوگ اس کی کو پورا نہیں کرتے وہ سینکڑوں بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔

موسم سرما کم زوری کا بہترین معالج

انسان کی خاص قوت جس کا وہ سنا نام جوانی ہے، ہندوستان کے خراب موسم کی وجہ سے برابر آٹھ مہینے تک کم ہوتی چلی جاتی ہو اور موسم سرما کے چار مہینے وہ قیمتی مہینے ہیں جن میں اس قوت سے دوبارہ جسم کو بھر پور کیا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ کسی دوسرے موسم میں ایسی مقوی دواؤں کا استعمال ممکن ہی نہیں جن سے ہیکان اور جوش پیدا ہو۔ جاڑے ہی کے موسم میں یہ اپنا پورا اثر دکھائی دیتا ہے۔ گویا موسم سرما انسان کی خاص قوتوں کا بہترین معالج ہو کہ اس کے ذریعہ سے ہندوستان کے لاکھوں آدمی نئے سرے سے نہ صرف اپنی ضائع کردہ عام جسمانی طاقت ہی کو بحال کر لیتے ہیں بلکہ اس کے طفیل میں وہ اپنی بیش بہا قوت کے خزانے کو دوبارہ بھرنے کے بعد اس قابل ہوتے ہیں کہ نئے والے خواب موسم میں بھی جوانی اور تندرستی کا پورا لطف اٹھا سکیں۔

جوانی اور تندرستی کو بحال کرنے کا جدید طریقہ

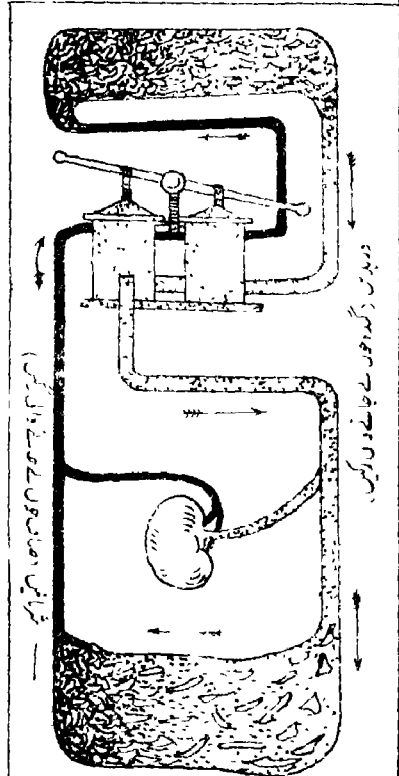
زمانہ قدیم میں جوانی اور تندرستی کو موسم سرما میں بحال کرنے کا طریقہ یہ تھا کہ اس صحت بخش موسم میں ہیکان پیدا کرنے والی گرم دوائیں کثرت سے استعمال کی جاتی تھیں لیکن جدید طریقہ یہ ہو کہ دواؤں کے بجائے وہ طبی غذاؤں استعمال کی جاتی ہیں جو نہایت لطیف طریقہ پر جڑ بننے کے بعد انسان کی رگ رگ میں جوانی اور تندرستی کی ایک نئی لہر دوڑا دیتی ہیں اور ان طبی غذاؤں کا براہ راست ان غذاؤں پر اثر پڑتا ہے جو پر جوانی اور تندرستی کا مادی ہے چنانچہ ہندوستان کے لاکھوں باشندے ہر سال ان لطیف طبی غذاؤں کے ذریعہ اپنے جسم کو جوانی اور تندرستی کو اس موسم میں بھی لیتے ہیں

مشرق کی ایجاد!

یہ حقیقت ہے کہ موسم سرما میں جوانی اور تندرستی کو بحال کرنے کے لیے مال اللحم مشرق کی وہ عجیب و غریب ایجاد ہے جس کے مقابلہ میں یورپ کے سائنس دان آج تک ایک چیز بھی نہیں پیش کر سکے ہیں مال اللحم ہی وہ لاجواب ایجاد ہے جس میں جسم انسانی کے تمام نقصان دور کرنے کی پوری قابلیت موجود ہے، دل، دماغ، جگر، معدہ، مینائی حافظہ اور قوت باہ کو قوت دینے والے رعبی کو دور کرنے میں اس کے مقابلہ کی کوئی طبی دوا یا غذا آج تک منظر عام پر نہیں آسکی ہے اس میں ایسی چیزیں شامل ہیں جن کو جدید اصول اور سائنس کے نقطہ نظر سے دیکھا جائے تو بدن کے تمام ضروری اجزاء کی حامل نظر آئیں گی۔

اس میں جیاتین، آلو ڈین اور جسم کی پرورش کرنے اور طاقت و صلاحیت بخشنے والے ضروری عناصر موجود ہیں۔

ان فوائد اور منافع کو دیکھ کر خود بخود دل میں یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ آخر مال اللحم ہو کیا چیز؟ اس کا جواب یہ ہے کہ مال اللحم ایک قسم کا خوش بود اور خوش رنگ اور نہایت دل فریب عرق ہے جو انجور، انار، سیب، انناس اور دوسرے مازہ، مفید اور خوش ذائقہ میوے



دوران خون کا ایک خاکہ - ہمدرد کا ملحقہ

نظام دوران خون کے لیے تازہ صانع خون پیدا کرنا ہے

ماہنامہ الحیۃ اور

Handwritten text in Urdu script is visible around the illustration, including:

- Top right: "مذہب و دین کا اثر"
- Top left: "مذہب و دین کا اثر"
- Bottom right: "مذہب و دین کا اثر"
- Bottom left: "مذہب و دین کا اثر"

فن کی جستجو اور مخلوق کا درد

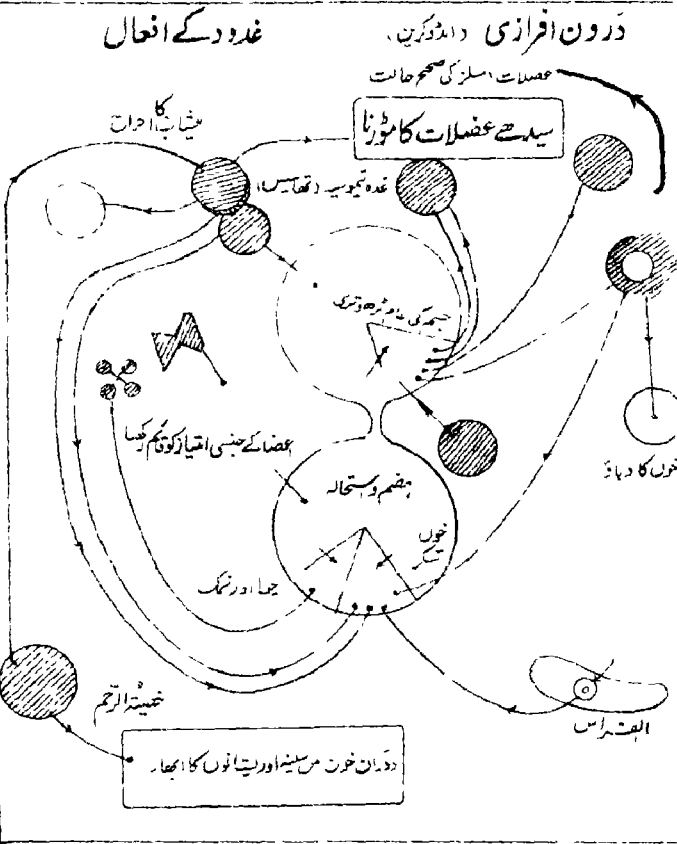
مسند ابی حنیفہ

ہر شخص یہ جانتا ہو کہ ہمدرد و امانت نہ بغض و کین تھی اور نہ تعصب و برتری۔ نہ کوئیک کو کلب جدید است ہمدردی جانا اس کی سب سے بڑی سعادت اور مقصد جو ایسی ذرا اور کلمہ متعل و شبابست میں پیش کرنا اور ان کی طاقت و اثر کا طبیعی اصول سے جائزہ لے کر بازار میں لانا ہمدرد و امانت کا سب سے بڑا اور مشکل فرض جو ایسی فرض کو ادا کرنے کے لیے وہی تم ہوا اور اسی فرض کو سچا لانے کے کلب

تک سرگرم ہو اور انشاء اللہ ہمیشہ سرگرم رہے گا
مال اللہم ہی پر موقوف نہیں ہر ویسی دوا کو پوری
ذکر واری صحت اور صفائی سے تیار کرنا
اس کا اور اس کے بگڑاں و سرپرست کا مقصد
حیات ہو۔

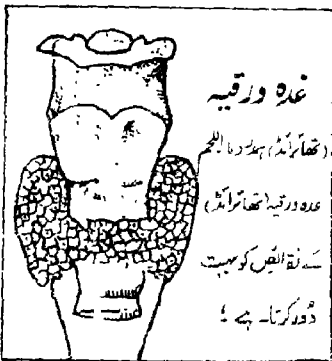
شراب کہنتہ درخام نو

ہمدرد دوا خانہ میں مال اللہم دینی خالص دو
آتشہ کو ایسے لٹے سے تیار کیا جاتا ہے جو دو
سوسال سے ہندستان کے مشہور معروف
اور نامور اطباء کا معمول رہا ہو۔ ارض ہند کے اکثر
شاہی خانانوں میں یہ مال اللہم استعمال ہوا ہو
مجلس تجربات ہمدرد نے اس قدر کچھ لکھنے کو
دو جدید کی سائنسی فک معومات کی روشنی
میں کشید کیا ہوا وہ نہ انیس و بیسویں دور کو
میں جو بعض لطیف اجزا کو خراب کر دیتے تھے
یہ مال اللہم بیستین سال سے ہندستان
کے گوشہ گوشہ میں پہنچ رہا ہے۔ اکتوبر شروع
ہوئے ہی اس کی رائٹ کھانا تھا ہی سلسلہ شروع

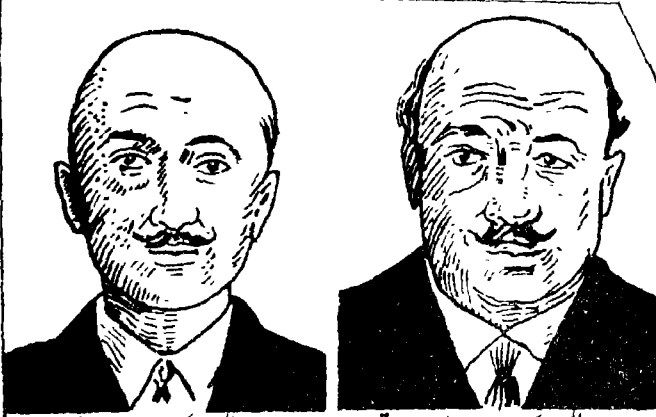


ہو جاتا ہے جو پاج کے وسط ملک جاری رہتا ہو۔ اس عرصے میں قوت و زندگی اور لطف و مسرت سے بھری ہوئی ہزاروں توہیں ہمدرد دوا
سے روانہ ہوتی ہیں۔ ہمدرد کے مال اللہم دوا آتشہ نے ایک لازوال شہرت و عزت حاصل کر لی ہے۔ اس مال اللہم کی بوس خریدتے وقت خریدار کے
دل میں یہ خیال ہوتا ہے کہ وہ قوت و زندگی اور صحت و تندرستی کا سودا کر چکا ہے۔ اس شہرت و امتیاز کے باوجود ہمدرد دوا خانہ دہلی
ترقی و صلاح کی طرف بڑھتا رہا اور مال اللہم کے متعلق علمی و عملی تجربات ہوتے رہے۔ سائنسی فک اصول سے غور کیا جاتا رہا۔ اب ان تجربات
کے بہترین نتائج سامنے آگئے ہیں اور کافی رپہ خرچ کرنے کے بعد ہمدرد دوا خانہ دہلی نے ایسے آلات تیار کرالیے ہیں جن کی مدد سے
مال اللہم کو محفوظ طریقہ پر تیار کرنے کے ساتھ ہی اس کی طاقت و قوت کو بڑھا دیا گیا ہے اور اسے دیر پائمانے میں پوری کامیابی حاصل کی
گئی ہے۔

ہمدرد دوا خانہ کے مال اللہم کی چند خصوصیات



- ۱۔ مجلس تجربات ہمدرد کے صدر اور کیمسٹ عالی جناب حکیم مولوی حاجی محمد
عبدالحکیم صاحب کی خاص نگرانی میں نہایت اہتمام صفائی اور پاکیزگی سے تیار کیا جاتا
ہو اور تیاری کا سب کام جدید سائنسی فک طریقے سے انجام دیا جاتا ہے۔
- ۲۔ تمام قیمتی دواؤں اور پھلوں کے رس پورے وزن سے شان کیے جاتے ہیں
۳۔ سبز بیویوں کا رس جس کرنے میں بڑی احتیاط سے کام لیا جاتا ہے۔ کوئی
کچا یا رنغ دار پھل نہیں ڈالا جاتا۔ بالکل وقت پر اور عیدہ پکے ہوئے پھلوں سے تازہ اور
عمدہ رس حاصل کر کے ڈالا جاتا ہے۔
- ۴۔ ہمدرد دوا خانہ کے مال اللہم کی ترکیب میں جسم کی تمام قوتوں کی پرورش اور



ہمدرد مالہم کے استعمال سے قبل ہمدرد مالہم کے استعمال کے بعد

ترتیب کا لحاظ رکھ کر قوت یا ہر پورا اثر ڈالا جاتا ہے یہ نہیں کیا جاتا کہ محض یاہ کو قوت دینے والی دوائیں ملا دی جائیں اور دل و دماغ معذور و مجبور کا خیال نہ رکھا جائے اور نتیجہ ہو کہ اس کے استعمال سے رگوں اور پھیپوں میں ایک غیر طبعی جوش پیدا ہو کر قوت باہ میں وقتی پہچان پیدا ہو جائے اور حقیقت رد عمل ہو تو پہلی قوت بھی باقی نہ رہے۔ ہمدرد دوا خانے کے مالہم میں ایسے ہنسٹر شامل کیے جا۔ کہ میں جودل و دماغ اور جگر و معدہ کو طاقت دے کر پہلے معدہ خون پیدا کرتے ہیں پھر قدرتی اصول کے ماتحت یاہ کو قوت دیتے ہیں۔

(۵) زیادہ گرم اور مضمر چیزیں شامل کر کے مالہم کی خوبی کو فنا نہیں کیا جاتا بلکہ جسم کی مشین کے کل پُر زدن کے لحاظ سے بہترین اور غذائیت بخش اجزاء ڈالے جاتے ہیں جن سے خون اور رُوح پر نہایت معتدل اور قدرتی اثر پڑنے کے بعد نتیجے کے طور پر باہ میں بیداری پیدا ہو جاتی ہے۔

(۶) ہمدرد دوا خانے کا مالہم مدت تک خراب نہیں ہوتا، نہ اس کا رنگ بدلتا ہے نہ اس میں جالا پڑتا ہے۔

(۷) نفاس اور پاکیزگی کے لحاظ سے آپ اپنی نظیر ہے۔

ایک بوتل میں صحت و قوت

مالہم کے جو فوائد بیان کیے گئے ہیں وہ سب اس میں موجود ہیں۔ مختصر طور پر چند خاص اور امتیازی فوائد یہاں مکرر لکھے گئے ہیں۔ یہ مالہم نہایت مقوی یاہ ہے۔ دل، دماغ، جگر، معدہ اور گردوں کو پہلے حد قوت دینا جو خصیوں اور جسم کی دوسری گھٹلیوں کو اپنے قدرتی وظائف ادا کرنے اور مخصوص رطوبات کے تیار کرنے پر آمادہ کرتا ہے۔ حافظہ اور بینائی کو بڑھاتا ہے۔ جوش، دلدور اور قوت ارادی پیدا کرتا ہے۔ ہضم اور اخضاسے ہضم کے افعال کو ترقی دیتا ہے۔ غذائی خواہش کو زیادہ کرتا ہے۔ اور کھاتی ہوئی غذاؤں سے بہتر خون بنانے اور اسے جڑ و بدن بنانے کی صلاحیت دیتا ہے۔ ہڈیوں کو مضبوط اور جسم کو چست و توانا بناتا ہے۔ کافی خون پیدا کر کے چہرہ کو خوب صورت اور سرخ و سفید کر دیتا ہے۔ خون کو صاف کر کے رنگ نکھارتا ہے۔ دماغی کام کرنے کا حوصلہ بخشتا ہے۔ ذہانت، جوش اور عزم پیدا کرتا ہے۔ ہستی یا یوس اور عزم و اندوہ کو دور کرتا ہے۔ وظیفہ زوجیت ادا کرنے کی امنگ اور آرزو پیدا کرتا ہے۔

طریقہ استعمال

سنا مالہم استعمال کرنے کی ترکیب نہایت آسان اور سادہ ہے البتہ مالہم کی قوت کو بڑھانے اور اس سے مخصوص اعضا اور تمام قوتوں کو تربیت دینے کے طریقے مختلف ہیں جو بعد میں لکھے جائیں گے۔

خوراک :- ۵ تو لے یعنی چھٹانک بھر مالہم مینا چاہیے۔ ضرورت کے وقت اس میں کمی و بیشی بھی کی جا سکتی ہے۔

نذر قوت :- پادھر دودھ، دودھ گائے کا ہو تو بہتر ہوگا۔ دودھ کی مقدار کا گھٹانا اور بڑھانا پینے والے کی طبیعت اور قوت ہضم پر موقوف ہے۔

اوقات استعمال :- اس کے استعمال کا بہترین وقت صبح کا ہو، ورنہ ضرورت پر ہر وقت بطور مقوی اور مفتوح چیز کے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ **مارمالٹم کی مدت استعمال :-** مارمالٹم ایسی مفید مقوی اور زود اثر طبی غذا ہے کہ مطلق سے اترتے ہی اس کے حیرت انگیز فوائد دکھائی دینے لگتے ہیں۔ پیتے ہی یہ معلوم ہوتا ہے کہ دل کو کسی نے سہارا دے دیا۔ طبیعت پر خاص بھی امنگ اور فرحت نمایاں ہو جاتی ہے لیکن مستقل اور پائدار منافع حاصل کرنے کی غرض سے چالیس روز تک اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ تھوڑے دن مارمالٹم پینے سے وہ بات حاصل نہیں ہوتی جو چالیس دن کے استعمال سے میسر آتی ہو۔ پھر بھی مارمالٹم کی خواہ ایک ہی خوراک بنی جائے وہ اپنا اثر دکھائے بغیر نہیں رہتی۔ چالیس دن تک مارمالٹم پی لینا گویا سال بھر تک صحت اور تندرستی کا ہمہ کرا لینا ہے۔

جن لوگوں کو خدائے ہمت طاقت دی ہو وہ آخر اکتوبر سے وسط مارچ تک اس کو مناسب بدرقوں کے ساتھ پیتے رہیں تو اس کی عام جسمانی حالت قابل رشک ہو جائے گی اور ڈاکٹر وارنوف کے غدودی علاج کی ضرورت باقی نہیں رہے گی۔ بغیر عمل تعلیم ہی کے اعادہ شباب ہو جائے گا، دل، دماغ اور بدن کا ہر عضو جوان ہو جائے گا۔ تمام جسمانی طاقتیں جوش و خروش کے ساتھ اپنا کام کرنے لگیں گی اور بدن کے روتیں روتیں سے طاقت و توانائی، صحت و تندرستی اور شباب جوانی کے چہنچہ بسنے لگتے ہیں۔

مارمالٹم مختلف بیماریوں میں

یوں تو مارمالٹم خود نہایت صحت بخش مفتوح اور مقوی دوا ہے لیکن مختلف بیماریوں میں اس کو مناسب اور مخصوص دواؤں کے ساتھ استعمال کیا جائے تو بہت اچھا اثر ہوتا ہے۔ مارمالٹم دواؤں کے اثرات کو بہت جلد مقام مرض تک پہنچا دیتا ہے۔ اس لیے اس کے ساتھ جود وائیں کھائی جاتی ہیں ان کی طاقت بھی بڑھ جاتی ہے۔ یہاں مختصر طور پر مختلف بیماریوں میں مارمالٹم کے استعمال کا طریقہ لکھا جاتا ہے۔

باہ کی کمزوری اور بے رغبتی :- تمام اعضا پر تیز دل و باغ، بگڑے بغیرہ کو قوت بخشنا، نہ کہ ان کو تباہ کر کے، باہ کی کمزوری کا قلع قمع کرنا ہمدرد کے مارمالٹم کی اعلیٰ خصوصیت ہے۔ وہ لوگ جو اس مرض میں مبتلا ہوں پانچ تو لے (۲-۲) دن، مارمالٹم صبح دودھ میں ملا کر پیئیں۔ سچ کو چاہیے اس کو چاہئے میں ملا کر پیئیں۔ یا پہلے مارمالٹم کی ایک خوراک پھری یا شکر سے میٹھا کر کے پیئیں اس کے بعد چائے پی لیں۔ مارمالٹم کا پورا اثر دیکھنے کے لیے مناسب یہ ہو کہ صبح کو ناشتہ میں تھیں اور بوجھل چیزیں نہ ہوں، البتہ انڈے کسی قسم کا حلوا یا کیک وغیرہ کھالے جائیں تو مضائقہ نہیں جن لوگوں کو مارمالٹم کی پوری خوراک موافق نہ آئے ان کو آدھی آدھی خوراک صبح اور تیسرے پہر کو استعمال کرنی چاہیے۔ تیسرے پہر مارمالٹم چائے یا کسی پھل کے رس کے ساتھ پیئیں۔ تیسرے پہر کی خوراک رات کو سونے وقت بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔ جن لوگوں کو زیادہ نفوذیت مطلوب ہو وہ مارمالٹم کی پوری دودھ یا کس صبح اور سیر کو بھی استعمال کر سکتے ہیں لیکن دن بھر میں دودھ یا کس سے زیادہ ہرگز استعمال نہ کریں۔ جو اصحاب باہ اور باہ کے متعلقہ جنسا کی بالکل ہی تجدید چاہتے ہیں انھیں مارمالٹم کے ساتھ "مجنون شباب" در استعمال کرنی چاہیے وہ خواتین و مردوں کی طرح سے بے غبغی میں مبتلا ہوں انھیں مارمالٹم اور تھائی ہونی ترکیب کے مطابق استعمال کرنا چاہیے ہمدرد کا مارمالٹم ان خواتین کے لیے آب حیات سے کم نہیں ہو چوہیے اندرونی اعضا کی کمزوری کی وجہ سے آئے دن سیلان الرحم، ورم رحم اور حیض کی مختلف تکلیفوں میں مبتلا رہتی ہیں۔

دماغ اور حافظہ کی کمزوری اور نزلہ :- ان امراض میں مبتلا مردوں اور عورتوں کو مارمالٹم کی آدھی آدھی دھناتی تو لے، خوراک صبح اور تیسرے پہر پینی چاہیے۔

پیشوں کی کمزوری :- ضعف اعصاب کے مریضوں کو مارمالٹم کی پوری خوراک دودھ یا چائے میں ملا کر صرف ایک وقت صبح کو استعمال کرنی چاہیے ایسے لوگوں کو ہمارے مارمالٹم کے استعمال سے بھوک زیادہ لگنے لگے تو انھیں آدھی آدھی خوراک صبح اور رات کو پینی چاہیے۔ غذا میں جلد ہضم ہونے والی چیزیں ذرا پیٹ چھوڑ کر کھائیں۔

دل کی کمزوری اور غشی :- ان مریضوں کے لیے ہمدرد کا مارمالٹم کی آدھی آدھی خوراک سنگت و سبب یا انار کے رسوں کے ساتھ یا شربت بھج افرا کو ملا کر استعمال کریں یا چاہے تو ایک وقت دودھ کے ساتھ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ ناگہانی غشی کی صورت میں مارمالٹم کی آدھی خوراک در اسے پانی یا حق کلک میں ملا کر تھوڑا تھوڑا مریض کو دیں۔ مریض فوراً انھیں کھول دے گا۔

جگر کی کمزوری اور خون کی کمی :- خون کی کمی (انیمیا) میں ہمدرد کا مارمالٹم کسیر سے کم نہیں ہو ایسے مریضوں کو مارمالٹم کی ایک خوراک یا تو صبح کو دودھ یا کسی پھل (انار زیادہ اچھا ہے) کے رس کے ساتھ پی لینی چاہیے یا اس کی آدھی آدھی خوراک کھانے کے بعد استعمال

کرنی چاہئیں۔ بھوک کی کمی :- ہمدرد کا مالک ہم کی چند غوراؤں سے ہی بھوک کھل جاتی ہو لیکن اگر بھوک بڑھانی ہو تو کھانے سے آدھ گھنٹے پہلے مالک کی آدھی آدھی خوراک لی لینی چاہئے۔
عام جسمانی کم زوری اور بیماریوں کے بعد کی کم زوری :- نئے لیے ہمدرد کے مالک ہم کا استعمال صبح کے وقت ہی مناسب ہو۔ پوری خوراک ایک وقت میں برداشت نہ ہو تو آدھی آدھی خوراک صبح اور میرے پہرین چاہئے۔
بڑھاپے کی کم زوری کو روکنے کے لیے ہمدرد کا مالک ہم بہتر کوئی چیز نہیں ہو سکتی۔ معدہ پر اس کا کوئی بوجھ نہیں پڑتا اور قوت حاصل ہو جاتی ہے۔ آدھی آدھی خوراک صبح اور رات کے وقت دودھ کے ساتھ استعمال کرنی چاہئے۔
ولادت کے بعد کی کم زوری کو دور کرنے کے لیے زچہ کو ایک مثنوی چیز کی حیثیت سے ہمدرد کا مالک ہم دینا مفید ہے۔ آدھی آدھی خوراک دن میں دوبار دودھ کے ساتھ دینی چاہئے۔

ماہِ المحرم عورتوں کی جوانی کا ضامن

موسم سرما کے عیش و مستی کو عام طور پر مردو ایسا ہی غریب سمجھتے ہیں اور اعداد شباب کی کوششوں میں خورتوں کو بائیں نظر انداز کر دیتا جاتا ہے۔ حالانکہ حق والی صاف کا تقاضا ہے کہ جو کہ خورتوں کا حسن و شباب اور ان کی جوانی و عنایت بھی قائم رکھی جائے۔ ہر طرح مرد اپنے شباب سے محبت کرتا ہے، یہی طرح عورت کہہ اپنی جوانی عزیز ہے جو تین بار، مگر توئی اس شمع اور شباب آورد کے بعد پہلے ٹکٹ بالائی لائے مال کر سکتی ہے بچے کو دودھ پلانے والی عورت کو ماں بلکہ ضرور ہمتاں کرنا چاہیے۔ اس سے بچہ کی تن درست رہے گی، اچھا اثر پرسد کا اور عورت کی صحبت پر بھی۔ صحبت اور رشتی برقرار رکھنے کی غرض سے عورتیں صبح کو گلاب یا انڈس کے صرے کا ناشنہ کر کے بہار دو خدا والی اللہم دو واشترہ داتے دودھ میں ڈال کرنی سکتی ہیں۔

اللہ کے وقت ہے

ماہنامہ الحکم کی قیمت

مالِ اللہ کی قیمت پانچ روپے فی تول مقدر
ہو ایک تول میں بارہ خوراکیں ہوتی
ہیں۔ گویا ایک خوراک دو دان کی قیمت
تقریباً ۶۰ روپیہ ہو مگر بنو بظاہر
قیمت زیادہ معلوم ہو بسبب مالِ اللہ کے
میش قیمت اور لانا فی اجزا کو دیکھتے ہوئے
فی قیمت کچھ نہیں۔ پھر جو لوگ دیرپ
سے آئی ہوئی سخی اور نرم دو دان کی



اوپر کے لئے آسان و دل سے سمجھ میں ہو گیا ہو۔ شادی سے سال پہلے میں بھڑکنا اور سانس
 کے سبب فوت خواتین صاف کر۔ آزاد و اگر کسی۔ رستہ صحت بخوبی ہو تو یہ سبب کھرا اور فوت سے پہلے
 برساتے کو دلتا کر بھڑکے مار میں چور مارا۔ بھڑکے فرات۔ واسطیں، بھڑکنا اور واسطہ مارا۔

ایک ایک خوراک پر اس کے چوکنے دام بے کلفت خرچ کر ڈالتے ہیں انھیں اس قیمت پر محسوس بھی نہ کرنا چاہیے۔ مگر اللہ میں دسی قیمتی دوا اور میوے ڈالے جاتے ہیں۔ اس کی تیاری میں ہندوستانیوں اور غیر ملکی حسرت کے مزاج اور ہندوستانی آپے ہوا کا پورا پورا انحصار رکھنا چاہیو۔

ماہِ النحر ہر موسم میں

اس میں کوئی شک نہیں کہ مالِ اللہ کے استعمال کی کس قدر اہمیت ہو، مگر مائیں کی جاتی میں اور اس موسم میں اس کا استعمال بہترین نتائج پیدا کرتا ہو لیکن بہت درجے اپنے مالِ اللہ کو اس خصوصیت کا مالک بنادیا ہو کہ اسے ہر موسم میں بلا کٹکٹے استعمال کیا جاسکتا ہو اور کم سے کم فائدے حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

کفایت اور حفاظت

(۱) ریلوے اسٹیشن کا نام مع لائن صاف لکھیے (۲) لمبیت ٹنگی بذریعہ مٹی اور ریل یا ذریعہ دیگر کچھ بھی جائے۔ پتہ یہ لکھیے :-
ناظم شجر ریلوے :- ہمدرد دواخانہ - دہلی

ناظم شعبہ ریوسے :- ہمدرد و اخوانہ - دہلی



موت کے

آغوشِ میر تقی میر چاکری

۱۔ بعد سل دوی کے مسک، بچے سے بھی بریلی تھی، ممتا اکثر بولے۔ "حقہ طور پر اس کی موت کا
 سکر سادو غمازب ہر طرف سے، پوس ہوئی، اس سے مدد دوا خ۔ دینی تکلف لکھ کر بھی اس کا خط
 بخدود مال ہا جتا کچھ اس کے جواب میں مدد دوا خانے سے دوا سل کی دوا خرب دوا میں مار الحیات
 دوا صخر بھیج دیں چنا چنان دواوں دواوں کے چائیں روہ استعمال کے بعد ساتوں مذکور کی صورت
 بالکل بدل لی اور انھوں نے ایک خط کے ذریعے اس دوا کے بہترین ہونے کی تصدیق کی ہے۔
 ۲۔ اہل حیات مدد دوا خ نہ دوا غمازب عاق جو ابک ایسے نسخے تیار کیا جاتا ہے جو صرف مدد دوا خ
 ہی کو حاصل ہے اس حق کے پس تہیہ پیچھے ہی دوا سل کے حاتمہ مرے شروع ہو جاتے ہیں یہاں تک
 کہ یہ حق دوا سل کے جراتمہ کو کھلی طور پر فدا کر دیتا ہے اور مریض خود بخود سنبھلتا چلا آتا ہے۔
 ۳۔ قرص مسحر اس حق کے ساتھ قرص مسحر کو اس سے لکایا گیا ہے کہ ان قرصوں سے مریض کی کھی ہوئی
 طاقت واپس آئے جیسا کہ اہل حیات نو مریض کو دور کرنا ہے اور قرص مریض کو نرس کرتے ہیں۔

یہ خاتون لکھتی ہیں:

میں سچا حب ہندوؤں کا ہے۔

میں مدد سے بوسہ پہنچی تھی آپ نے یہ دعا
مجھے عیاں معلوم ہے میں اس کو تو ہمیں کس
ساحلی پہنچا دیتی تھی بخار حارہ با کم گرمی میں
نئی ہوئی تھوڑی سی سو تک ہو سکتی۔ دوائے
سنگھل کے بعد میں سے لہجہ ہلکا سا کرنا ہو
دین اور دل کے مزاج کو مایوس نہ کرنے۔

ہمارے اس حقیقہ علاج کو دقت اور سس کا نیا علاج تسلیم کیا جا چکا ہے اور عدائے فضل سے اس وقت تک بے شمار بھین تن درست ہو چکے ہیں۔

ماہ الحجّات چونکہ حرق ہے اس لیے فراموشی سمجھنے وقت بدلتی رہے طلب کیجیے درجہ حصول بہت زیادہ لگے گا۔ - رفاه علم کی خواہش سے ان تیرہ ہند دواؤں کی قیمت بہت کم بھی لگی ہو یعنی خمس سحر فی مکبہ دوائے ماہ الحجّات فی بوتل جو بارہ در کے لیے کافی ہے دوسرے در دوا ایک شندہ در دوا چار شندہ

ہمدرد و احسان، دہلی

ہمدرد منجن

مسکراہٹ میں کشش وراثتوں میں
سچے موتیوں کی چمکتا کردیتا ہے

ہمدرد منجن ہندوستان کا تیار کردہ پہلا منجن ہے جس کے
استعمال کے بعد ولایتی ٹوٹھ میسٹ اور منجن بے کار

معلوم ہونے لگتے ہیں اور دانتوں کی جملہ شکایات کے بے مفید

دانتوں کو سچے موتیوں کی طرح چمکا دیتا ہے میلا پن اڑا دیتا ہے

منہ کی بدبو کو دور کرتا اور سوزنوں کو مضبوط کرتا ہے ملتے ہوئے

دانتوں کیلئے مفید دھون اور پیپے کتابت وارتھ اور دانت

کیلئے اکیس ہو۔

صافی

خون صاف کرنے کے لیے

دس خوراکیں

قیمت صرف ایک پے

ہمدرد دوا خشا، دہلی

ایک یہ سیں بچے آپ کو کس طرح خوبصورت بناتی ہیں؟

ہندستان اور یورپی ممالک کی انگریزوں کو
خوبصورت سے کاغذ یورپی طریقہ معلوم ہو گیا ہے یوں کی عورتوں
کا ماحولہ بھلا کر وہ

معدہ کو صاف کرتی تھیں

ماکھوعدا ہضم ہوا اس سے صاف سمجھاؤں یہ دوا مو۔ چنانچہ آج کل ہندستان
کی بچہ سیں ایسے رنگ کو بھلا کر لے لے اور اس دوا سے بچے ہمدرد
دواخانہ ہ ملک جالیموس سوال کرنی ہیں۔ یہی طریقہ انگریزوں سے اختیار کر رکھا ہے
اس سے وہ خوبصورت ہوا اس دوا سے دھماکی لے لے ہیں۔

منک جالیموس ہند

معدہ و تھیں وہ اس سے اور اس کو مادی مواد سے پاک صاف
رہوں سے۔ بدھشی اور اس قص کو دیکھ کر لے لے کا کو صحیح طور پر سمجھ کر لے لے
معدہ سے ششائے میں صاف پیدا کر لے لے چہرے کو خوش رنگ بناتا ہے
قلمت فی سہ ماہی ۱۲ آٹ
یہ دوا کب شیشی کے ہر ہ سے

نما جالیموس

ہمدرد دواخانہ، لال کنواں، دہلی

ہر عقلمند ماں بچے کے لیے نو نہال گھر میں رکھتی ہے

کیوں کہ یہ دوا بچوں کے ہر مرض کے لیے کسیر ہے، بدھشی، دستوں
کا آنا، قبض، بچوں کا نزلہ، زکام اور دانت نکلنے کی تکلیفیں اس دوا سے
بہت جلد رفع ہو جاتی ہیں یہ دوا جدید سائنسی فنک اصولوں پر تیار کی
گئی ہے۔ اور اس میں وہ اجزاء ڈالے



گمے میں جو بچوں کو قومی اور نرس درست
بناتے ہیں۔ قیمت فی شیشی مع مفصل ہدایت

ہمدرد دواخانہ، دہلی



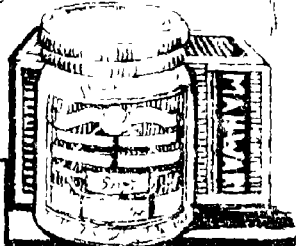


یہ خاتون ایام ماہواری کی خرابی کی وجہ سے
مہینہ میں ایک بار نزع کی تکلیف اٹھاتی تھی

اس کی اب سہلی نے اسے مشورہ دیا کہ وہ ہمدرد دواخانہ کی مبارک دہ ماہواری استعمال کرے۔ اس کے استعمال کے بعد اب اسے کوئی تکلیف نہیں ہے وہ بالکل من درست ہے اور اسے پتہ بھی نہیں چلتا کہ ایام کب ہونے ہیں

ماہواری

حیض کی خرابیوں کا سائنٹی فک علاج ہے حیض کی کسی اور حیض کی بند تر کے لیے ہے
مذہبہ ہے۔ اس کے استعمال سے حیض کی تمام تکلیف اور شکایتیں
جبرت آگے، تا قیہ پر دور ہوتی ہیں اور عورتوں کی صحت دن بدن بہتر
ہوتی چلی جاتی ہے۔ قیمت فی سیٹی اب رپیہ آٹھ آٹھ



ہمدرد دواخانہ، دہلی

کھانسی اور پھیپھڑوں کی خرابی
سیل اور ذوق کا پیش خیمہ ہے

ذرا بھی پھیپھڑوں میں آتی ہے۔ جلد ہی میں آپ سے مدد مانوں میں کوئی اور
اس کا علاج ہے۔ کہوں کہ میں نے ہمدرد دواخانہ کی دوا سے جو کھانسی
اور پھیپھڑوں کی خرابی میں اور ذوق کی سبب سے سیل اور ذوق سے خطا ہو
وہیں سے جیسے کے ہے



صدوری

استعمال کیجیے معمولی جاتی ہے پھیپھڑوں کی دوا ہے اور ذوق کی دوا ہے اور ذوق
کے مہیوں کی حالت میں دن کی دوا ہے اور ذوق کی دوا ہے اور ذوق کی دوا ہے
ان کو نہ تو پہچاننا دے دی ہوا مقصد کے لئے ہمدرد دواخانہ کی دوا ہے اور ذوق کی دوا ہے
کے بعد دوا بیاہ سہلی نے اس کے استعمال سے اور ذوق کی دوا ہے اور ذوق کی دوا ہے
کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ اعصاب گھٹتے ہیں اور ذوق کی دوا ہے اور ذوق کی دوا ہے
جو ہمدرد دواخانہ کی دوا ہے اور ذوق کی دوا ہے اور ذوق کی دوا ہے

ہمدرد دواخانہ، دہلی

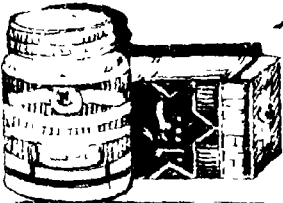
قیمت فی سیٹی صرف ایک روپیہ

A black and white illustration of a Pilsener Beer bottle and its label. The bottle is tall and slender with a dark cap. The label is ornate, featuring floral and scrollwork designs. The word "PILSENER" is prominently displayed at the top of the label. Below it, there is a smaller label with the word "BEER" and some illegible text. The bottle is shown next to a larger, rectangular label that also features the word "PILSENER" and decorative elements. The entire illustration is framed by a decorative border.

[illegible]

ہمدرد و اخوانہ لال کنواں، دہلی

اترکی بیوگی صورت اور عورتوں کی زندگی



یہی ایک ایسے نیکو کہ وہ جہاں پر حضرت مصلح بن مہدی ہیں
محققوں کو بھیجیں گے۔ اس کے ساتھ سے وہ ایک طرح کے ہیں جن میں ہیں
اس میں حلقہ سے۔ جو میں نور شمس سے چال رہی ہے۔

۱۰۰

۷۔ جس سلطان نے فرعون سے لڑا وہ اس کے ہاتھوں میں مارا گیا اور اس کی جگہ پر ایک عورت بیٹھی تھی جس کا نام زینب بنت جحش تھا۔

عہدِ دو تین خواہیں

مہلک رطوبت و کدورتی مہلک اس میں اور اس میں خیر کے استعمال سے وادہ ہو جاتا ہے: ہبسم میں نمی رکھ کر ہی
 صفت اور یہ کہ یہ موصوفی ہے **قلمت** کافی ستی ۲۲ حور اب میں زپ
 راجہ کرینٹ ہے ۵

بمشدد دو خانہ لال کنواں، دھلے

وقت سے پہلے بوڑھا کر دیتی ہے

[illegible]

فہم فی دہ روزہ سے آئے



تمدد و احسان، دہلی

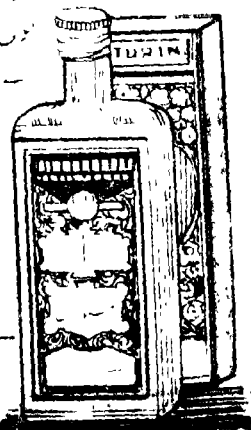


حم کی شدت ۾ کلیف
کھانا پینا سہ ام ہو گیب

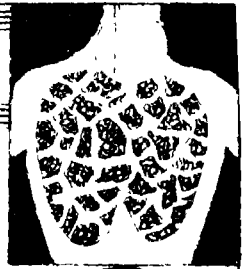
ان سب سے زبردستی یہ ٹھیکہ بھی دیا گیا کہ اگر وہاں سے تھوڑے عرصے میں آتے ہیں۔ یہ سب
 مختلف وجوہات سے پہنچے تھے جن میں ہمیشہ سے استعمال سے اس کی حالت بڑھ چکی تھی۔
 غیر پولیس کے بھی آج ہی سب سے پہلے اس کی حالت بڑھ چکی تھی۔ ان کا دوسرا ساٹھ آٹھ
 لوگوں میں بانیان کی تعداد میں الزام ہے۔ یہ سب کا علم معمولی احکامات و روایات
 سے جلد سے جلد حاصل میں اگر کامیاب ہوئی ہے

مستورین

عزیزوں کی تکلیفیں ہیں کہ وہ ہمیں کرنی ملے۔ اس سے سادھنوں کی پورنوں کی صحبت پر اس کا فائدہ بہت اچھا آتی رہے گی۔ اس سے ہر ایک عزیزوں کو رحم لے کر پیش کرے گا۔



محمد دواخان، دہلی



حلق اور سینے کی بیماریوں کا تیرہواں علاج

دمتک جاتا رہا

سُعَالَيْنِ

سعالین

میں نے ان کو سب سے پہلے
 دیکھا تھا کہ ان کے پاس
 ایک کتاب تھی۔

معمولاً اولیٰ

اگرچہ کتب میں یہ ساری باتیں
اور مہینہ ہر ماہ کی صفائی کا
میں نے خود لکھ کر رکھا ہے
تو دعا ہے

ابک سائقی فکرت احو برا راست سیمے اور یکے پتر کسینت ترک کرئی
معمولی محاضری ملاؤ ذکر ہی کیا دمہ مونا اور داس

میں جو ایسا ثابت ہوئی چڑھائی جو ادنیٰ ہو یا شک ہو اور کرلی

یو معجم اور دوسرے نام پر ملے مادوں سے چھلیمہ ہوں اور جسے گو پاک کرتی ہے۔ کھلے کی خرس کو دو کرتی جو
تحتی بھی آواہ کو نشادہ لہنی کا اور ان لوگوں کے لئے اسی ہے جو نزلہ اور زکام میں مبتلا رہتے ہیں۔

عالمیں عورت کو لوتے کے سب کے بہت جہاں منہ سے

ہمدرد دو خانہ لال کنواں دہلی

قیمت ۱۲/۱۰
ایک کاپریہ دوا کے ساتھ

نزلی

طائفہ دوم : ایک سو ستائیس (۱۷۸) کے مجموعی نمبر پر مشتمل ہے۔
 اس میں ۱۱۸ ممبرانِ مجلس اور ۶۰ ممبرانِ قسطنطنیہ اور ۱۰ ممبرانِ
 وائس کنسل اور ۱۰ ممبرانِ قسطنطنیہ اور ۱۰ ممبرانِ قسطنطنیہ

مے بہادر ساف؟

نزدیکی

کے دو مواضع ہیں۔ ہرے کا منبع نبع کرنا اور سادہ سادہ اناج کو خالص بنانا۔ سادہ سادہ بننے پر توجہ سے
پرامانہ گزارنا مہربانی کے ساتھ نہیں کتنا سبب انصاف و حق صراحت ہے۔

طلباء، مصنفین، ائمہ صحاباں، نامائے سراں، جہ صاحبان و کلا۔ اور دینی کارکردگیاں کے لئے بنیاد موعود جامع، واقعہ برلن، متروکہ حزب التحریر ہے

قلب فی سستی ہوتے (انوراکیں) ایک روپیہ بار آئے آج ہی ملے

یہ سب اس عمارت کے ہمراہ تھے

ہمکدر دواخانہ، دہلی



تن درستی اور چہرے کا شدرتی حُسن عُمَد و صَاف خُون کا آئینہ دار ہے

موسمون کی تبدیلی کے وقت بالخصوص صم سم بہار
اور بہار میں غم ن کمزور و نا صاف ہو جاتا ہے اور
انسان پھوڑے، بھینسیوں، خارش، دوا، آکڑیا
اور دوسری خون کی بیماریاں اور کمزوری کا شکار
ہو جاتا ہے،

صافی نہ صرف خون کو صاف کرتی ہے
بلکہ اسے طاقت و ترباتی ہے انسان کو چست اور
صحت مند رکھتی ہے صافی کو استعمال میں رکھنے
والے امراض سے محفوظ رہتے ہیں اور مرض جلد
مرض سے نجات پاتے ہیں
صافی بچے، بڑے اور عورت ہر وسلب استعمال
کر سکتے ہیں
صافی قبض نہیں رہنے دیتی،



صافی

خون صاف کرنے کی قدرتی دوا
خون کو ترقی کرتی ہے
چست کرتی ہے

ہمدرد دواخانہ دہلی

HANDARD DAWAKHANA LABORATORIES, DELHI



سیدنا محمد بن عبد اللہ

جائزہ (روزانہ)

15 MAR 1947

اشاعت کا پندرہواں سال

نمبر: ۹

ہمدرد صحت

سنگراں: حکیم حاجی عبد الحمید، دہلی

ایڈیٹر: حکیم حافظ محمد سعید، دہلی

پایچ سنہ ۱۹۴۷ء

فہرست مضامین

۲۸	معدے کا قرحہ تو زندگی کا حافظ ہو	۲	ایڈیٹر	اشارات
۲۸	یوگا ورزشیں	۸	حکیم اقبال حسین ایم بی	ہماری غذائیں
۲۹	معالجیں کے لیے مفید ہدایات	۱۰	ازلی سان	آب ہتی
۳۳	ڈاکٹر جو وارڈ اور برائے	۱۲	ادارہ	بڑھاپا کس طرح روکا جاسکتا ہے؟
۳۶	آل انڈیا میڈیکل سٹیٹوٹ کا افتتاح	۱۳	ایڈیٹر ڈبلو۔ ایٹ ووڈ	عالم ہجر جنگ کا اثر فن معالجہ پر
۳۷	ایڈیٹر	۱۹	برجہ	پرہیز
۳۸	نامہ نگار	۲۰	حکیم اقبال حسین ایم بی	امراض اور علاج
۳۸	حکیم انیس جاس صاحب	۲۲	حکیم حافظ محمد سعید	آسان مطب
		۲۳	سہمنا ز حسین	مکتوبات

یہ ایک مسلم البتہ اور ناقابل تردید حقیقت ہو کہ ہندوستانیوں کے لیے صرف ہندوستانی چڑی بوٹیاں اور ہندوستانی دوا ہیں مفید ہیں۔ یہ مزاج کے مطابق بھی ہوتی ہیں اور کم قیمت بھی ہے ضرر ہوتی ہیں اور قدرتی بھی۔ اس لیے حکومت کی وہ ڈیڑھ سو سالہ کوششیں جو ہندوستانی طب کو صفحہ ہستی سے مٹانے کے لیے اس نے اقلیہ اراکین قطعاً ناکام ہیں اور اس چالیں کر ڈر باڈی کے ملک کی ہوتے فی صدی آبادی معض ہندوستانی طب کے مستقبل ہوئی ہو اور یہ ہندوستانی طب کی افادیت اور مقبولیت کا عظیم الشان ثبوت ہے۔

مضمون نگار حضرات اپنے مضامین کاغذ کے ایک طرف لکھیں، دین السطور زیادہ رکھیں اور تمام مضامین بنام ایڈیٹر ہمدرد صحت دہلی، روانہ فرمایا کریں۔

قیمت: اپنی پرچہ ۳۳ سالانہ قیامت، ایک روپیہ

اشارات

صحیح نظام طب کی خصوصیات

(۳)

ہیں۔ اس کے برعکس وہ لوگ جن میں مناعت طبعیہ موجود رہتی ہو، ان کے اندر سے نہ کوئی خرابی پھوٹتی ہو اور نہ باہر سے جراثیم ہی ان کا کچھ بگاڑ سکتے ہیں۔

حقیقت حال کے اس قدر قریب پہنچ جانے کے بعد چاہیے تو یہ تھا کہ مناعت طبعیہ کے کم ہو جانے کے اسباب پر غور کیا جاتا اور انھیں دور کر کے اس کھوئی ہوئی پتھر کی امیونٹی کو دوبارہ پیدا کیا جاتا جس کی بدولت انسان کی اندرونی مشینری بھی سبیل نہیں اسے صاف رہتی ہو اور بری تعدیہ کا بھی اس پر کوئی اثر نہیں ہوتا مگر معرب کے ترقی پسند اہل فن کا ذہن اس سیدھے سادے سے حل پر کیے مطمئن ہو جاتا۔ اس میں نہ کوئی عجیبی اور نہ بظاہر ترقی کرنے کا کوئی بڑا میدان ہی نظر آتا تھا، چنانچہ اس کے مقابلے میں ان کے ذہن میں جو بات سمائی وہ یہ تھی کہ اگر کسی شخص کی مناعت طبعیہ کم ہو گئی ہو اور اس کے باعث اس میں یہ تعدیہ کے مقابلے کی سکت ہالی نہیں رہی ہے تو اس میں مناعت مصطنعہ بالتلقیح۔

(Artificial Immunity)

پیدا کی جائے تاکہ اس کے جسم میں جراثیم موجود ہیں وہ ہلاک ہو جائیں اور ان کا مدد داخلہ کسی کوئی نقصان نہ پہنچا سکے۔

اس طرز ذہن کا منتقل ہونا تھا کہ تحقیق کی راہیں بھی بدل گئیں۔ چنانچہ اس جانب پیش قدمی کا نتیجہ یہ نکلا کہ تغلیم جسمانی میں مناعت مصطنعہ بالتلقیح پیدا کرنے کے حسب ذیل دو طریقے بروئے کار آئے اور مختلف بیماریوں کے علاج میں آج ان ہی دونوں طریقوں سے خوب دھڑکتے سے کام لیا جا رہا ہے۔

(۱) مناعت فاعلی (Active Immunity)

(۲) مناعت منفعلہ (Passive Immunity)

(۱) مناعت فاعلی پیدا کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ

بیماری سے کسی شخص کو محفوظ کرنا مقصود ہو، اسی مرض سے

نظریہ جراثیم کے حامیوں سے جب یہ سوال کیا جاتا ہو کہ اگر بیماریوں کا اصل سبب محض جراثیم ہیں تو کسی علاقے میں دوائی بیماری پھوٹنے کی صورت میں وہاں کے باشندے اس بیماری میں کیوں مبتلا نہیں ہو جاتے اور ایک مبتلائے عام کے باوجود اس مٹی کے کچھ نہ کچھ افراد ایسے کیوں باقی رہ جاتے ہیں جنہیں بیماری چھو کر بھی نہیں گزرتی تو اس کی وجہ یہ ہو کر کہنے میں آتی ہے۔۔۔۔۔ اور ہمارے نزدیک بھی ان کی یہ وجہ یہ صحیح ہے۔۔۔۔۔ کہ وہ لوگ جن میں مناعت طبعیہ

(Natural Immunity)

موجود ہوتی ہو بیماری کے اثرات کو قبول نہیں کرنے اور اس کی زد سے بچ جاتے ہیں۔ جراثیم داخل ہونے کے جسموں میں بھی ہوتے ہیں اس لیے کہ وہ باہر کی صورت پیدا ہو جانے کے بعد قطعی ناممکن ہو کہ وہ لوگ جو تین درست نظر آتے ہیں ان پر جراثیم کا حملہ سب سے ہوا ہی نہ ہو۔ اس سے ثابت ہوا کہ جراثیم تو ہمارے درمیان ہر شخص کے جسم میں داخل ہوتے ہیں مگر تین درست آدمیوں کی مناعت طبعیہ ان جراثیم کو پختے نہیں دیتی اور وہ وہیں کے وہیں ہلاک ہو کر رہ جاتے ہیں۔ بعض تحقیقاتی اداروں نے باقاعدہ علمی تجربات سے بھی مناعت طبعیہ موجود ہونے کا ثبوت دیا ہے۔ انھوں نے چوہوں اور خرگوشوں کے مٹائی ذرات کا ٹیکا لگایا تو ان میں سے کچھ تو اس بیماری میں مبتلا ہو کر مر گئے مگر اکثر زندہ رہے اور ان ہلکے ذرات کا کوئی اثر قبول نہ کیا۔

اصل میں مناعت طبعیہ کے جسمانی تو قدرت نے ہر شخص کو مسلح کیا ہے۔ لیکن قوانین قدرت کی خلاف ورزی کر کے جو لوگ اپنی قوت حیات کمزور کر لیتے ہیں اور جن کے جسموں میں فاضل اور ردی رطوبات کا اجتماع ہونے لگتا ہے ان میں مناعت طبعیہ بھی کم زور پڑ جاتی ہے۔ اس کے نتیجے میں ان کے جسموں میں بھی خرابی اور بگاڑ رونما ہونے لگتا ہے اور وہ بیماری کے جراثیم کا بہت جلد شکار ہو جاتے

تھپڑا مارنا اور دوسرے نیکو کاروں کے بارے میں

اچھی طرح جانتے ہو کہ دوسرے نیکو کاروں کے بارے میں اس کے ذریعہ تو کسکین، وہ سیرم جوتا ہے جسے مناسب خوراکوں میں اس خاص بیماری کے مریضوں میں تلفیق (دوسری میٹس) کے ذریعہ داخل کر کے ممانعت مصطلح بالعلم (Artificial Immun) پیدا کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس طریقے کو میڈیکل اصطلاح میں ممانعت منفعلہ (پسے سوا میوٹیٹی) کہتے ہیں۔

ہمارے نزدیک ممانعت مصطلح بالعلم (آرٹیفیشل میوٹیٹی) پیدا کرنے کے طریقوں طریقے مضرت سے خالی نہیں ہیں اور آج ہم اپنے ذاتی تجربات کی بنا پر ان کے نقصان رساں ہونے کا حکم لگا سکتے ہیں۔ ہم یہ نہیں کہتے کہ ویکسین اور اینٹی ٹوکسین سے کسی کیس میں بھی فائدہ نہیں پہنچتا۔ نہیں فائدہ بھی پہنچ جاتا ہے، مگر اس نفع کی صورت اس درجہ حقیر اور کم ہو کہ اس زبردست نقصان کے مقابلے میں جو ان طریقہ ہائے علاج سے پہنچتا ہو اس فائدے کی کوئی حیثیت باقی نہیں رہتی۔ آج شراب کی مذمت میں تمام دنیا کے اہل فہم متفق ہیں۔ حالانکہ قدرت نے اس کو بھی نرا مضرت رساں ہی نہیں بنایا ہو۔ کچھ نہ کچھ نفع اس اُم الجنائت میں بھی محقق ہو۔ ہندو ویکسین اور اینٹی ٹوکسین یا سیرم علاج سے اگر کچھ لوگوں کو عارضی طور پر فائدہ ہوتا نظر آتا ہو تو ہم سب سے کوئی اثر نہیں لیں گے۔ ملکہ تنقید کی کسوٹی پر پرہیز کو دیکھیں گے۔ اگر یہ غلط و مضرت رساں ثابت ہوتے ہیں تو بہر حال انہیں غلط ہی کہا جائے گا، خواہ علم و سامعین سے نسبت دے کر اہل یورپ نے ان کا کتنا ہی اشتہار کیا ہو۔

خطرناک مردہ یا نیم مردہ جراثیم کا مادہ اس شخص کے جسم میں ٹپکے کے ذریعہ داخل کر دیا جاتا ہے۔ نتیجے میں اس شخص پر اس خاص بیماری کا بلکہ ساحلہ ہوتا ہے اور اس کے بعد یہ تسکین دہا جاتا ہے کہ اس شخص کے خون میں اس بیماری کے خطرناک جراثیم کو تھم کر دینے کی قوت کافی مدت کے لیے پیدا ہو گئی ہو چھپک اور اس قسم کی بعض دوسری بیماریوں کے لیے جو ویکسین (Vaccine) تیار کی جاتی ہے وہ اسی اصول کے تحت کی جاتی ہے۔

اس طریقہ علاج کو میڈیکل اصطلاح میں

(Vaccine Treatment) یعنی ویکسین علاج کہتے ہیں۔

(۲) اس کے مقابلے میں ممانعت منفعلہ

(Passive Immunity) پیدا کرنے کا طریقہ

یہ ہے کہ کسی بڑے چوپائے مثلاً گھوڑے کو لے لیٹے ہیں اور جس مرض کے خلاف ممانعت (ایمیوٹیٹی) پیدا کرنی مقصود ہوتی ہے، اسی مرض کے خطرناک مردہ یا نیم

مردہ جراثیم کے مادے کا ٹیکا گھوڑی بخور دے مقدار میں مقررہ وقفوں کے ساتھ اس گھوڑے کے بگڑتے رتوں

ہیں۔ یہاں تک کہ وہ گھوڑا اس زہریلے مادے کی اچھی خاصی بڑی خوراک کو برداشت کر لیتا ہے اور زندہ بچ جاتا ہے

جس کا سبب یہ بیان کیا جاتا ہے کہ اس گھوڑے کے خون میں اس زہریلے مادے کو زائل کرنے کے لیے قدرتی طور پر

ایک سرکاتہ ضد التوکسین (Anti toxin) یعنی

تربیان پیدا ہو جاتا ہے جو اس کے تمام زہریلے اثرات کو زائل کر دیتا ہے۔ اس نظریہ کے تحت اس گھوڑے کے جسم میں سے

ڈیزلہ زہریلے قریب خون نکال لیٹے ہیں اور اس کے باقی اجزاء لے کر کسی سے سیرم، یعنی وہ خوناں جس میں اس

مرض کے لیے ضد التوکسین پیدا ہو گیا ہو علیحدہ کر کے لے

سہ ضد التوکسین سیرم کو جراثیمی مادہ سے باطن پاک کر دینا تقریباً ناممکن ہے جیسا کہ ہم انسائیکلو پیڈیا بریٹانیکا کے ایک اقتباس سے ثابت کریں گے۔ جب یہ صورت حال ہو تو ایسے سیرم میں اور ہلکے زہریلے مادہ میں کب فرقی رہ جاتا ہے۔ انسائیکلو پیڈیا بریٹانیکا، جلد ۲۰ صفحہ ۳۷۳ پر علم کیمیا کی اس پچاڑی کا ذکر مندرجہ ذیل الفاظ میں کیا ہے۔

”بیماریوں کے علاج میں کسی سیرم کے ساختی تک استعمال کے لیے یہ ضروری ہو کہ اس کی قوت کا صحیح صحیح اندازہ لگا دیا جائے، مگر قیمتی سے مختلف جراثیم سے جو جراثیمی زہریلے مادے پیدا ہوتے ہیں ان کی سمیت میں بعض حیاتیاتی اسباب کی بنا چاہن میں سے بہت سوں کا تو ابھی تک علم ہی نہیں ہوا ہے، اس قدر فرق نکلتا ہے کہ ہم اس کی سمیت قوت کا نہیں تک نہیں کر سکتے۔ اس کے علاوہ اس وقت تک ان جراثیمی مادوں کو سیرم سے اس طرح علیحدہ نہیں کیا جاسکا ہے کہ کیمیائی طریق پر ہم کسی سیرم کے ان سے پاک ہونے کا حکم لگا سکیں۔“

انسائیکلو پیڈیا بریٹانیکا کے اس اقتباس سے آپ کو معلوم ہو گیا ہو گا کہ ضد التوکسین زہریلے مادے سے جو صفت اس صاف کیا ہی نہیں جاسکتا۔

مناعۃ فاعلۃ کے تحت ہم تطعیم بالجدری یعنی
چھپک کے ٹیکے پر تنقید کریں گے کہ اسی کو سب سے زیادہ عموماً
حاصل ہوا اور مناعۃ مصطلحاً پیدا کرنے میں ویکسین
علت میں بھی سب سے زیادہ قابلِ تھوڑے سمجھا جاتا ہے، اور
مناعۃ منعطلہ کے تحت ہم ضد التوسین خنثی
Diphtheria Anti-toxin یعنی مرض خناق کے
اینٹی ٹوکسین پر نقد کریں گے کہ آج خناق کا سب سے اچھا
اور قابلِ تھوڑے علاج اسی کو سمجھا جاتا ہے۔

دوسرے تو دوسری بیماریوں کے مابین بھی، کمپس اور
اینٹی ٹوکسین کے وسیعہ مناعۃ مصطلحاً پیدا کرنے کا طریقہ
اب چل پڑا ہے۔ مگر ان کے متعلق اچھے ایلمینٹیک ڈاکٹر قدر
تعملاً ہیں اور انھیں اس عموماً کے ساتھ استعمال نہیں
کرتے جس طرح چھپک اور خناق کے ان دونوں ٹیکوں کو
کرتے ہیں۔ چنانچہ تنقید کے لیے ہم نے انہی دونوں مثالی
ٹیکوں کو یاد کر لیا کہ اگر ان کی افادیت مشتبہ ہو گئی تو دوسرے
ٹیکوں کا تو پھر ذکر ہی کیا ہے۔ اس تنقید سے ہمیں یہ بھی معلوم
ہو جائے گا کہ وہ زہریلے مادے جنھیں ہم تریاق سمجھ کر بلا
تکلف مریضوں اور تن و رستوں کے جسموں میں داخل کر دیتے
ہیں اصل میں زہری رہتے ہیں اور انسانیت کو بے پناہ
لفظاً سان پہنچا رہے ہیں

(۱) چھپک کا ٹیکا (Vaccination)

مصنوعی طور پر لگائے میں چھپک پیدا کر کے اس کے زہریلے
مادے کا ٹیکا لگانے کا نام ویکسینیشن ہے۔ چھپک کے
ٹیکے کو اس طریق پر ترقی دے کر جس نے پیش کیا ہے وہ ڈاکٹر
جینر (Dr Jenner) کی شخصیت تھی۔ یہ انجمنستان سے
شرح ہو کر ویکسینیشن کا یہ طریقہ دوسرے ممالک میں بھی
پھیل گیا اور اس کے ساتھ ہی جب انیسویں صدی میں
چھپک کا زہر بھی یورپ میں کم ہو گیا تو جینر کے شاگردوں
نے کھنڈن شروع کر دیا کہ ”ویکسینیشن نے چھپک کا استیصال
کر دیا۔ اب ہمیں دیکھنا یہ ہو کہ آیا وائس ویکسینیشن نے چھپک کا
استیصال کر دیا۔ یا چھپک کا اب بھی وہی صورت میں جگہ جگہ
پھوٹ پڑنا محض ویکسینیشن کے قدوم سینت لڑوں کی بدولت
ہے؟

جرمن اعداد و شمار پر دوسرے ممالک کے مقابلے میں
یہوں کے زیادہ بھر دس کیا جاتا ہے۔ اس لیے اس ضمن میں کچھ باتیں
ہم اسی ملک سے حلقہ سان کریں گے۔ سنہ ۱۹۰۰ء میں جرمنی
میں چھپک کا اتنا زہر ہوا کہ دس لاکھ افراد اس مرض کی پھیلت
میں آ گئے، جن میں سے ۱۲۰۰۰۰ تو اس مرض کی نذر بنی ہو گئے
یعنی نہ رہے کہ مبتلا ہوئے۔ ان میں سے ۹۶ فی صدی
وہ لوگ تھے جنھیں ٹیکا لگا کر محفوظ کیا جا چکا تھا اور فقط
چار فی صدی ایسے باقی رہ گئے تھے جو غیر محفوظ تھے۔ اس کا
اثر وہاں کے مہتر اعلیٰ بسماک پر یہ ہوا کہ اس نے سنہ ۱۸۸۸ء
میں تمام جرمن ریاستوں کو ایک سرکلر کے ذریعہ متنبہ کیا کہ
اگر ہمارا داد اور اسی فیصل کے سبب سے عوارض کے لاحق
ہونے کی ذمہ داری براہ راست ویکسینیشن پر عاید ہوتی ہے
تو یہ کہ ابھی تک چھپک کے علاج کا مسئلہ ہمارے لیے عقدہ
لا کھل رہا ہے۔ اسی پیغام میں جرمنی کے مہتر اعلیٰ نے یہ بھی بنایا
کہ ”چھپک زہر لگانے کے زہریلے مادے پر جواب تک ہم
تکید کیے بیٹھے تھے، اس کی حفاظتی افادیت محض ایک ہوا کا
اور فریب ثابت ہوئی۔ چنانچہ اس کے بعد سے اکثر جرمن
حکومتوں نے اپنے ہاں قانون میں ترمیم کی اور جبری ٹیکے
کا قانون منسوخ کیا۔ لیکن ویکسینیشن کے حامی ہیں کہ اب بھی
برابری کی رٹ لگائے جا رہے ہیں کہ ”آپ اس حقیقت
انکار نہیں کر سکتے کہ جب سے ویکسینیشن کا عام رواج ہوا ہے
اسی وقت سے چھپک کا زہر کم ہو گیا ہے۔“

بے شک یہ صحیح ہے کہ اب چھپک کا زہر کم ہو گیا ہے
لیکن اس کے ساتھ اور سب سے ہی بیماریوں کا زہر بھی کم ہو
گیا ہے۔ مثلاً طاعون، انگڑا بخار، گردن زرد بخار، سرخ بخار،
زرد بخار اور ہیضہ وغیرہ۔ یہ بیماریاں بھی چھپک کی طرح
ساری دنیا میں وبا کی صورت میں پھیل چکی ہیں اور بڑی زبردست
تباہی مچا چکی ہیں، پھر آخر یہ سب کی سب کس طرح ختم
ہو گئیں؟ ان میں سے بعض کے ٹیکے بھی لگائے جاتے ہیں
مگر انھیں اس قدر مقبولیت حاصل نہیں ہوئی ہے کہ وہ شخص
کے لیے لازمی قرار دیے دیے گئے ہوں، یا ان کا عام رواج
ہو گیا ہو کہ آپ انھیں حجت میں پیش کر سکیں یا اس سے
معلوم ہو کہ ان بیماریوں کے زہر کھٹنے کا سبب ویکسینیشن

نہ اصل شخص حجام تھا جو ہاتھ پیروں کی مالش کے ذریعہ لوگوں کا علاج بھی کرتا تھا۔ بد رجعت ماہ مئی ۱۹۰۲ء کے صفحہ ۲۰ پر
چھپک کے ٹیکے کی دریافت پر جو دشمنی ڈالی گئی ہے، اس کا مطالعہ دلچسپی سے خالی نہ ہو گا۔

نہ تھا، بلکہ حفظانِ صحت کے اصولوں کی عام تعلیم اور صابن،
 غسل اور جسمانی صفائی پر مستعدی کا عام طور پر رواج
 پا جانا تھا جس کی بدولت چھپک کا زور کم ہوا۔ ابھی کچھ زیادہ
 عرصے کی بات نہیں کہ ہوانا، جنوبی امریکا، جس زمانے میں
 سپین کے زیرِ اقتدار تھا وہاں زرد بخار کا اتنا زور ہوا کہ کسی طرح
 قہقہے ہی میں نہ آتا تھا۔ اگرچہ اس وقت یہ شہر امریکوں کے قبضے میں
 آیا تو دو ماہ کے اندر اندر انھوں نے اس گندے شہر کو ایسا
 پاک، صاف اور شہر بنادیا کہ زرد بخار کا دیاں نام و نشان
 بھی باقی نہ رہا۔ حالانکہ وہاں زرد بخار کا کوئی دیکھن موجود نہ تھا۔
 معلوم نہیں دیکسی نیشن کے حامی اس کی کیا وجہ کہیں گے!
 اچھا تھوڑی دیر کے لیے اسے بھی چھوڑیے دیکسی

نیشن کے حامیوں سے ہم ایک اور سوال کرتے ہیں، وہ یہ کہ
 آخر سب بیماریوں میں چھپک ہی کیوں آج تک چلی جا رہی ہے؟
 کہیں یہ تو نہیں ہو کہ ہم پیدا ہوتے ہی اپنے بچوں کے
 جسموں میں کوئٹن سیٹلا (Cowpox) کا زہر ملا دیتے
 داخل کر دیتے ہیں۔ یہ سلسلہ اسی کے سبب آج تک چلا جا
 رہا ہے۔ اس طرف ہر شخص کا خیال جان چاہیے اور جانا ہو کہ
 دوسری تمام بیماریوں کا درمہذب ملکوں میں اس قدر کم
 ہو گیا ہے کہ اب ان کا وجود و عدم وجود تقریباً برابر ہو گیا ہے
 وہاں بھی ابھی تک سرکائی رہتی ہے۔ معلوم نہیں: وہ لوگ اس
 کی کیا وجہ کہیں گے، اگرچہ ہم تو اپنی جگہ ہی سمجھتے ہیں اور
 محققین کی تحقیق بھی اسی جانب ہماری رہنمائی کرتی ہے کہ اگر
 دیکسی نیشن کے ذریعہ انسانی خون میں خضابیری اور آتشکی مادوں کو
 ابھارا نہ جاتا تو چھپک بھی آج اُسی طرح کم ہو جاتی جس طرح زرد
 بخار نہ تھا وغیرہ۔ مگر خدا بھلا کرے چھپک کے اس حسیری
 ٹیکے کا آج ہماری قوم کی قوم اس زہریلے اور سمی مادے
 کو اپنی جان کے ساتھ ایسے بھرتی ہے کہ جہاں ذرا کوئی موقع
 پیدا ہوا اور پوری بستی کی بستی کو اس مرض کا ٹھکانہ مل گیا۔

تحقیق کرنے پر معلوم ہوا کہ چھپک اور آتشکی مادوں
 میں کچھ بہت زیادہ فرق نہیں ہے۔ اگر انھیں ایک دادا کی اولاد
 کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ چنانچہ ایک جو من معالج ڈاکٹر
 کرڈول جو اپنے وقت کا ماہر تھا اور جس نے دیکسی نیشن کے
 مسئلہ پر کافی تحقیق کی ہے، لکھتا ہے:-

”کوئٹن سیٹلا آتشکی تعد یہ ہے۔ موشیوں کی
 کوئی مخصوص بیماری نہیں ہے۔ بلکہ ہوتا ہے کہ

اس کا تعد یہ آتشک زدہ انسان کو موشیوں
 کے ٹھنوں کو لگ جاتا ہے جو انسان کی ہڈیوں
 سے مس ہو کر اس تعدیہ کو قبول کر لیتے ہیں۔
 یہی وجہ ہے کہ ان موشیوں میں جو چراگا ہو
 ہیں آزاد کھلے پھرتے ہیں اور جن کے ٹھنوں
 کو انسان ہاتھ نہیں لگاتا یہ بیماری کبھی
 سننے میں نہیں آئی۔ ویسے بھی غور کیجیے
 کہ اگر یہ بیماری موشیوں ہی کے لیے مختص
 ہوتی تو پھر کھائے ہی بے پاری لے کیا
 قصور کیا ہے کہ اس کو تو ہوتا ہے اور بس
 کو نہ ہو۔

امریکا کے ایک اور مشہور محقق ڈاکٹر لنڈلر (Lindblar)
 نے بھی اسی ضمن میں اپنی کتاب ”قدرتی علاج“ میں لکھا ہے کہ:-
 ”تن درست بچوں اور بالغوں میں چھپک
 کے ٹیکے کے بعد بہت سی ایسی علامات ظاہر
 ہوتی ہیں جن میں اور آتشکی علامات ہیں آپ
 کوئی فرق نہیں کر سکتے۔ مثلاً خاص قسم کے
 زخم اور کڑی کھینچاؤ، نعلی اور دوسرے
 لمفاوی غدود کا سوجھ جانا۔ عورتوں اور
 بزرگیوں کے پستانوں کے غدود کا جو ان
 ہونے کے بعد لاغر ہو کر چھوٹا جانا وغیرہ وغیرہ
 آگے چل کر یہی ڈاکٹر لکھتا ہے کہ:-

ہمارے ملک میں عام طور پر پستانوں اور
 سینے کی بالیدگی و نشوونما اچھے میاں مطلوب
 کے مطابق نہیں ہوتی۔ کیوں؟ دیکسی نیشن
 کے عایوں نے کبھی معاملے کے اس پہلو
 پر کبھی غور کیا کہ آخر وہ کیا اسباب ہیں جن کی
 بنا پر ہمارے ملک میں یہ صورت حال اس
 قدر زور پکڑ گئی ہے؟ سینکڑوں تجارتی کمپنیاں
 محض اسی ایک غرض کے لیے قائم ہو گئیں
 کہ عورتوں کی اس کمزوری اور نقص کو دفع
 کیا جائے۔ ایک چھوٹی سی فرم کا حال لکھتا
 ہوں جس نے ”بیسٹ“ کی نشوونما اور
 بالیدگی کا کام شروع کیا۔ اور ایک سال کی
 قلیل مدت میں ۳۵۰۰ پونڈ سے لے کر

... ۵ ہونڈ سالانہ تک صرف اسی ایک مہ میں کمایا۔ وہ دس ہزار سے زیادہ عورتوں کی سرپرستی کر رہی تھی اور ان کے بسٹا کو نشوونما دینے کی مددیں اور علاج بناتی تھی۔

یہ بعد انوس نے ایک چھٹی سیخزم کی بنائی ہے۔ ہمارے ملک میں سیکڑوں اس سے بھی بہت بڑی بڑی کمپان ہیں کاروبار بڑے پیمانے پر گروہی ہیں اور سب کی سب خوب نئی پر ہیں۔

ابھی کچھ سال ہوئے سکاٹ لینڈ کے کسی حصہ میں چچک سے ملتی تھی ایک سیاری بھیڑوں میں پھوٹ پڑی۔ حفظ الاقدم کے طور پر بھیڑوں کے چچک کا ٹیکا لگا دیا گیا شروع میں نو کچھ بچے نہیں چلا، لیکن کچھ سال بعد کھینچا گیا کہ بچے بھیڑوں کے چچکا لگا یا گیا بھان کی بہت بڑی تعداد اپنے بچوں کو دودھ پلانے کی قابلیت سے محروم ہو گئی۔ تب کے کا سلسلہ جو کہانی رواج پا گیا تھا بند کرتے ہی کچھ سال بعد وہ سب کی سب ٹھیک ہو گئیں۔ کیا ان واقعات سے ہم نتیجہ نکال سکتے ہیں حق بجانب نہیں ہیں کہ ہمارے ملک کی عورتوں میں دودھ پلانے کی قابلیت کے کم ہو جانے کا سبب چچک اور دوسری بیماریوں کے ٹیکے ہی ہیں؟

۲ ضد التوکسین خناق: (Diphtheria Anti-toxin) امریکا ہنگستان

اور دوسرے ممالک میں یہ ضد التوکسین ابھی تک بہت قبول ہو لیکن جرمنی میں جہاں سے یہ شروع ہوا تھا اب اس کی مقدار باقی نہیں رہی۔ بہت سے معالجین نے اس کا استعمال ترک کر دیا، اس لیے کہ ان کی نظر میں اس کی معالجاتی افادیت مشتبہ ہو چکی ہے۔ نیز ان کی تحقیق کے مطابق اس سیرمی علاج کو اثرات ابعد نہایت تباہ کن ثابت ہوتے ہیں۔

ضد التوکسین خناق کے اثرات ابعد کے سلسلہ میں ڈاکٹر لنڈلار لکھتا ہے: یہ ضد التوکسین خود ایک خوفناک ذہر ہونے کی وجہ سے اکثر فالج اور حرکت قلب بند ہو جانے کے سبب موت کا باعث ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر موصوف کا تجربہ یہ ہے کہ خناق کے وہ مریض جن کا علاج ضد التوکسین خناق سے کیا جاتا ہو، اکثر صحت یاب ہو جانے کے بعد یا تو فالج میں مبتلا ہو جاتے ہیں یا ان کی حرکت قلب بند ہو جاتی ہے۔ یا پھر کسی نہ کسی ایسے مریض میں مبتلا ہو جاتے ہیں جو انھیں عمر بھر کے لیے محتاط کر کے رکھ دیتا ہے۔ اس کا یہ بھی دعویٰ ہے کہ وہ مریض جن کا علاج ضد التوکسین سے نہیں کیا جاتا، بلکہ ایسے طریقے سے کیا جاتا ہے جو نہ صرف یہ کہ علامات مرض دہلنے والا نہیں ہوتا، بلکہ سمیت مرض کو خارج کرنے والا ہوتا ہے تو اس صورت میں صحت یافتہ مریضوں پر کسی قسم کے اثرات ابعد نہیں پڑے۔ اس لیے کہ یہ صحیح علاج طبیعت کو اس قابل بنا دیتا ہے کہ وہ نظام جسمانی سے سمیت کو بھی طرح طرح کیسے اس کے رگس نقد نکالیں علامات مرض کو ایک مرتبہ ہی دہا دیتا ہے اور اس طرح طبیعت اور کو خارج نہیں کر سکتی یہی وجہ ہے کہ بعد میں وہی اندرونی سمیت مزید تکالیف کا باعث بن جاتی ہے۔

آگے میں کردہ اپنے خیالات کے ثمرات میں مندرجہ ذیل اہم باتیں کرتا ہے۔

”میرے قصبے میں اپنے ملک کے مختلف شہروں کے اخبارات کے نمائندے موجود ہیں جن میں صاف لکھا ہے کہ فلاں این فلاں جو بالکل تندرست تھا محض اس وجہ سے مر گیا کہ اسے خناق سے محفوظ کرنے کے لیے ضد التوکسین خناق کا انجکشن لگا یا گیا اس نوعیت کی بہت سی وارداتیں جرمنی میں ہو چکی ہیں جن کی وجہ سے سارا ملک میں سنسنی پھیل گئی۔ ڈاکٹر رابرٹ

لینگرہانس (Dr Robert Langerhans) پرنسٹنٹ سوبت ہسپتال برن جو علاج ضد التوکسین خناق کا زبردست حامی تھا اور جو جرمن دارالخلاصہ کی میونسپل گورنمنٹ کی اس کمیٹی کا ممبر بھی تھا جس کو پیرزید کام ہوا تھا کہ وہ ضد التوکسین خناق کی تاثیرات کے متعلق تحقیقات کرے چنانچہ اپنی تحقیق کے نتیجے میں اس نے برن شہر میں مریض خناق کے ضد التوکسین کی ہفت تقسیم کرنے کی سفارش کی۔ قدرت کی ستم ظریفی دیکھیے کہ ڈاکٹر

شعاعی حالت کے دوران میں اس وقت
سب کے بظاہر صحت مصل ہو چکی ہو حرکت
قلب بہد ہو کر موت واقع ہو جانے کے
واقعات بھی کچھ کم نہیں ہیں۔

ڈاکٹر اوٹسٹر خاق کے ان اثرات المعکوبہ اسرار
عقبۃ المرض

Mysterious Sequelae

کی اصطلاح میں لپیٹ کر اس سارے معاملے کو کچھ اس
انداز سے ختم کر دیتا ہے کہ خفاق کے مریض میں بہ عورتیں قدرتی
طور پر پیدا ہو جاتی ہیں۔ اب ہمارا ایکسی کا اس میں کیا قصور ہو؟
مگر ڈاکٹر لنڈلار کے جو اقتباسات ہم نے نقل کیے ہیں سب
ہم ان کی روشنی میں ڈاکٹر اوٹسٹر کے اس پراسرار عقبۃ
المرض کو دیکھتے ہیں تو ہمیں اس عقبۃ المرض کے مل کرنے
میں کوئی اشکال واقع نہیں ہوتا، اس لیے کہ یہ بات تو قطعی
یعنی بے حد محض کھلے کی کھن اس قدر خطرناک صورت حال نہیں
ہو کر اس کے اثرات سے ایک شخص پر فاج کا اثر ہو جائے
باوجود حرکت قلب بہد ہو جانے سے مر جائے۔ البتہ صدائوسکین
خفاق کے بارے میں ہم یقینی طور پر جاننے میں کہ اس کے
انگلشن کے درمیان بہ دونوں حالتیں ایک شخص میں پیدا ہو
سکتی ہیں۔ ڈاکٹر اوٹسٹر کے تجربے میں جو مریض آئے ہیں ان
کے متعلق یہ تقریباً یقین کے ساتھ کہا جاسکتا ہے کہ ان میں
ہر شخص کو خفاق کے معمولی سے شبہ پر صدائوسکین کا انگلشن
دیا گیا ہو گا اور بعض حالات میں تو محض حفظاً مقدمہ کے طور پر
نخریز (Immunization) کے لیے تن درست
آدمیوں کو اس کا انگلشن لگایا گیا ہو گا۔ اس لیے اس صورت
میں اس کا قوی امکان ہو کہ یہ باعدی اثرات محض کھلے کی
تکلیف سے نہیں پیدا ہوئے بلکہ اس زہریلے صدائوسکین
کے نتیجے میں پیدا ہوئے ہوتے۔

خود ہمارے اپنے مطب میں بہت سے ایسے
اچھے ہوئے مریضوں سے سابقہ ڈاکٹر کی تکلیفوں کا آغاز ہی
صدائوسکین خفاق کے انگلشن کے بعد شروع ہوا تھا ان
میں سے ایسے مریضوں کی تعداد بھی کچھ نہ تھی جن میں خبط الحوی
اور حق پیدا ہو گیا تھا اور بعض بچے اور بڑے تو ایسے بھی تھے
جن پر ہلکا سا فاج کا اثر اب بھی پایا جاتا تھا اور بعض صبی نوعیت
کے ایسے سخت عارضے ملے ہوئے تھے جو انہیں ہلاکت کی
طرف لیے جا رہے تھے۔

(باقی صفحہ ۲۷ پر دیکھیے)

موصوف کی اس تحقیق کو ابھی کچھ زیادہ عرصہ
نہیں ہوا تھا کہ ان کا خفاں اس اچانک
گلے کی شدید تکلیف میں مبتلا ہو گیا اور
ہسپتال پہنچا دیا گیا۔ خیال یہ تھا کہ خفاں کا
نورض خفاق لائق ہو گیا ہو۔ چنانچہ اس بنا پر
ڈاکٹر نے بطور احتیاط اپنے ڈیڑھ سالہ بچے
کو خفاق کے تقدیر سے بچانے کے لیے
صدائوسکین کا ایک انگلشن لگا دیا معمولی
دیر نہیں گزری ہوئی کہ اس بچے کے خون
میں سمیت پیدا ہو گئی اور وہ حرکت قلب
بند ہو جانے کی وجہ سے مر گیا۔ ڈاکٹر نے
جس وقت اخبار اس اپنے بچے کی موت کا اعلان
کیا تو اس کے ساتھ یہ سی واضح طور پر لکھ دیا
کہ اس کا چھوٹا بچہ صدائوسکین خفاق کے
ایک انگلشن کے بعد ہی جو اسے تحریر کے لیے
دیا تھا، موت کے آغوش میں ہمیشہ ہمیشہ
کے لیے جا سو با۔

اسی ختم کا ایک کیس برلن کے ایک ممتاز
نصاب ڈاکٹر پیسٹر (Dr. Pastor) کا ہے۔
اس کی چھوٹی بچی کے گلے میں معمولی سی لہلی
کیفیت ہو گئی تھی۔ اس نے بچی کو صدائوسکین
خفاق کا ایک انگلشن لگا دیا جس کے بعد
وہ بچی شدید اور مزمن تکلیف میں مبتلا ہو گئی۔

ڈاکٹر ویلیم اوٹسٹر (Dr. William Osler) نے اپنی
کتاب پر کمپس آف میڈیسن کے صفحہ ۱۵۰ پر مرض خفاق کے اثرات
بعد بیان کیے ہیں، ان سے بھی ڈاکٹر لنڈلار کے بیان کی تائید
ہوتی ہو گی۔ ڈاکٹر اوٹسٹر نے انہیں کچھ اس انداز سے بیان کیا، تو
جیسے ان اثرات سے قدرتی طور پر ہر خفاق کے مریض کو دوچار
ہونا پڑتا ہو۔ وہ لکھتا ہے۔

فاج کو خفاق کے اثرات بعد میں سے
زیادہ اہمیت حاصل دیتے ہیں اس مرض کا
جراثیمی مادہ جانوروں میں انگلشن کے ذریعہ
اصل کر کے مصنوعی طور پر بھی پیدا کیا جا
سکتا ہو۔ بہر حال جو کچھ بھی ہو، یہ اسی بیماری
کا طبعی اثر ہو۔ انتہائی حالت مرض میں با

ہماری غذائیں

پھلوں، ترکاریوں، خشک میوؤں اور انہجوں کی تاثیرات

(۳) انگور

از حکیم انبال حسین۔ ایم اے فنی

آدھ ماہ بعد کچھ مکی اور دودھ میضہ غذا میں بھی دی جائے لگتی ہیں۔ اس صورت میں انگوروں کا استعمال دو دن تک مکے سے ہوں گھستے پہلے کیا جاتا ہے۔ اس انگوری علاج، کاکورس ایک، ۵ سے لے کر تیس ماہ تک دیا جاسکتا ہے۔ یہ علاج، پرائے قبض، گھلا سے والے مرض متلائی، قی، مزمن جیسی کے اثرات سے تسکات مہیاں قلب کی بیماریوں، معدے اور آنتوں کے نزلے، قی ناموں کا درم جس کی وجہ سے سانس وقت سے آتا ہے، خن زیر، تھپی بڑھ جانا، درم ورم و متانہ، نفرس، سورہی، متا پا اور شکلی غلبہ خون (جو عام طور پر خوری اور درزش نہ کرنے کی وجہ سے ہوتا ہے)، کے لیے نہایت نفع بخش ثابت ہوا ہے۔ دوران علاج میں تازہ ہوا اور حفظان صحت کے دوسرے اصولوں کی پابندی نو بہر حال ہر مریض کے

زمانہ قدیم سے انگور کا شمار بہترین پھلوں میں کیا جاتا ہے۔ اسے تازہ تو استعمال کیا ہی جاتا ہے، مگر خشک کیا ہو انگور بھی بے شمار فوائد کا حامل ہے۔ تازہ انگور کے متعلق تحقیق یہ ہے کہ وہ ٹھنڈا، لیس، مسکن اور مدہونا ہے اور بعض اہل انوسیت سی بیماریوں کا علاج محض انگور ہی سے کرتے ہیں۔ اس طرح کہ مریض اس علاقے میں بھیج دیا جاتا ہے جہاں انگور کے باغات کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ شروع میں مریض سے کہا جاتا ہے کہ وہ انگور کے کسی باغ میں جا کر ہر پانچ منٹ میں ایک انگور کے حساب سے ایک دن میں اتنے گھٹنے تک برابر کھاتا رہے۔ اس کے انگوروں کی مقدار خوراک ایک پاؤنڈ سے لے کر آٹھ پاؤنڈ یومیہ تک بڑھا دی جاتی ہو مگر اس تدریجی رعایت کے ساتھ کہ مریض کو اس پھل سے نفرت نہ ہو جائے۔ ایک

بقیہ مضمون ص ۲۶۔

اگر انسان میں ضبط نفس ہو اور وہ ایسی جہان کی اہمیت بھی سمجھتا ہو تو معدے کا فرح تو اس کے لیے ہلاک کے بجائے دوازی عمر کا باعث ہو سکتا ہے۔ ایسے شخص کے لیے کسی طرح ممکن نہیں ہو کہ وہ اس صورت میں کبھی بھی باند کھائے کی ہمت کرے بلکہ وہ تو وقتاً فوقتاً حسب ضرورت ایک دو روز کا فائدہ کرتا رہے گا، جو اس کی بحالی صحت کا سب سے بڑا ضمانت دار ہوگا۔

یہ بیان جو آٹھ دن ہمارے کانوں میں پڑتا رہتا ہے کہ ہم اپنی قوت کو برقرار رکھنے کے لیے براہ کھانے رہنا چاہیے جہاں تک دن میں تین مرتبہ کھانے کا تعلق ہے ایک: بروست مبالغہ پر مبنی ہے جس میں اکثر فاقے کرتا رہتا ہوں، اور سہتہ میں ایک

روز کا فائدہ تو میرے معمول میں داخل ہے۔ ایک مرتبہ میں نے سات روز کا فائدہ کیا اور معلوم کر کے آپ کو تعجب ہو گا کہ ہاں مزید سو پاؤنڈ کا ذیل میں ایک ہفتہ کی توس سے اسے سر سے اوپر اٹھا سکا۔ اس لیے سہتہ میں ایک آدھ وقت کا کھانا چھوڑنے سے آپ لوگ ڈریے نہیں اور اگر آپ بیٹھے رہنے کے عادی ہیں تو اس کا التزام کیجیے کہ آپ محسوس غذا کم کھا لیں اور سیال چیزیں زیادہ استعمال کریں مگر سوڈا وائٹا، تھرمک، بیسٹا، واسے سیال مثلاً چائے اور قہوہ وغیرہ کا زیادہ استعمال کسی طرح مناسب نہیں، اور اٹھل کے مرکب سیال کے استعمال کو تو قطعی مسموع بھیجیے خواہ اس میں اٹھل کم سے کم مقدار میں کیوں نہ پایا جاتا ہو۔

یہ لازمی ہے۔

انگور کا رس گھریلو دوا کے طور پر نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔ اسے حسب ذیل طریق پر نکال کر بوتلوں میں محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ اچھے ستر کے ایسے انگور لیے جائیں جو نہ کٹے ہوں اور نہ زیادہ پکے ہوئے ہوں۔ انھیں صاف کپڑے میں ڈال کر ہاتھ سے یا بس نکالنے کی دستی مشین میں دبا کر رس نکال لیا جائے۔ اس رس کو کسی برتن میں لے کر بھاپ نکلتے ہوئے گرم پانی کی حدت سے گرم کیا جائے جب وہ خوب گرم ہو جائے تو اسے چوبیس گھنٹے کسی برتن میں رکھ کر چھوڑ دیا جائے۔ اس کے بعد جب اس کی گھا دو عجزہ بیٹھ جائے تو اسے پیسے سے نکھار دیا جائے پھر اس مختصرے ہوئے رس کو فلائین یا کسی اور کپڑے کی کئی منوں میں سے گزار دیا جائے تاکہ اس میں میل کھیل کا تانبہ تک باقی نہ رہے۔ اس کے بعد اسے بوتلوں میں بھر لیا جائے اس طرح کہ بوتل ایک ذریعہ ایچ مانی رہے۔ کارک لگانے سے پہلے ان بوتلوں کو ایک بڑے پانی بھرے ہوئے برتن میں اس طرح رکھ جائے کہ ان کا سمہ پانی سے باہر رہے اور بوتلوں کا تلم بھی اس برتن کے پیندرے سے نہ چھو جو ذرا سا اوپر اٹھ رہے۔ پھر اس پانی بھرے برتن کے نیچے آگ جلا دیجیے۔ اور آہستہ آہستہ پانی کو گرم ہونے دیجیے یہاں تک کہ وہ ابسنے کے قریب پہنچ جائے۔ اس وقت بوتلوں کو پانی سے باہر نکال کر فوراً کارک لگا دیا جائے۔ اس طریق پر تیار کیا ہوا انگور کا رس ہمیشہ نازہ اور غیر معین مدت تک قابل استعمال رہے گا۔

بچوں کے دانت نکھنے کے دوران میں جو قبض اور اس کی وجہ سے جوان کو تشنجی دورے پڑتے ہیں اس کے لیے یہ انگوری رس بہت ہی مفید ثابت ہوا ہے جو بچوں کو پیاسا ہو جاتی ہو اور جن کے منہ اور حلق میں چھوٹے چھوٹے چھالے پڑ جاتے ہیں ان کے لیے بھی یہ رس غایت درجہ نفع بخش ثابت ہوا ہے۔ بچوں کے لیے اس کی مقدار خوراک ایک چار کے چمپے سے زیادہ نہیں ہو صبح اور شام دونوں وقت پلانا چاہیے۔

بڑوں کو عسر البول تکلیف سے قطرہ قطرہ پیشا آنا جربان خون، صنعت گردہ، سخت زکامی کیفیت و بخار اور ان سب عوارض میں جن میں انگوری علاج

لیا جاسکتا ہے انگوری رس مفید و نفع بخش ثابت ہوا ہے خشک کیے ہوئے انگور بھی چھین منقے کتنے میں بہت سے عوارض میں بطور دوا استعمال کیے جاتے ہیں۔ وجع مفاصل کے مریضوں کو برشیں، معالجین ہمیشہ ہی مشورہ دیتے تھے کہ "منقے کھاؤ، بہت جلد ٹھیک ہو جاؤ گے" قبض خواہ کیسا ہی ہو اس کے لیے منقے کا آب زلال کبیر کا حکم رکھتا ہے۔ اس کے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ منقے کے پندرہ میں دانے چوبیس یا اڑتالیس گھنٹے تک گلاس پانی میں بھگو دیے جائیں اور صبح کے وقت بنا منقہ ان کا پانی نکھار کر لی لیا جائے اور پھر بگا ہوا منقہ لکھایا جائے۔ یہ خیال ہے کہ منقے کے بیج نہ کھائے جائیں۔ اس پندرہ دور کے استعمال ہی میں قبض جاتا رہے گا اور آنتوں کی طبعی حرکت بحال ہو کر خود بخود اجابت ہونے لگے گی۔

وہ لوگ جو ذیلے سینے میں اور جن کا جسم اچھی غذا سے بھی فائدہ نہیں اٹھاتا جو ان کے لیے منقے کا استعمال نہایت مفید ہے۔ انھیں چاہیے کہ انھیں غذا کے طور پر استعمال کریں۔ اس صورت میں ایک پاؤنڈ منقے سے کم روزانہ نہ کھائی جائے۔ مگر اس طرح کہ ایک وقت میں دو تولہ یا ایک اونس سے زیادہ نہ ہو۔ گڑے و مٹائے کی پتھری اور جگر گردے کے دوسرے عوارض کے لیے انگور کی بیل کے پتوں کا جوش نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔ اس کے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ ایک ٹولا انگور کی بیل کے پتوں کو تین چھانک پانی میں ڈال کر اتنا جوش دیا جائے کہ وہ ایک چھانک رہ جائے پھر اسے چھان کر اور بعد ضرورت قند یا مسری ملا کر پی لیا جائے۔

جامع الصنعت

صنعت و حرفت کی بہترین تالیف ہے۔ گھر کی ہر ضرورت

اس کے ذریعہ سے پوری کی جاسکتی ہے۔ معمولی سرمایہ سے

بڑی سے بڑی تجارت کی جاسکتی ہے۔ آپ اپنے لیے

آج ہی منگائیے۔ قیمت صرف ایک روپیہ۔

پتہ:- مکشہ زکریا کوچہ کا شغری، دہلی

آپ بیتی

از لیسان

ہو تو وہ مجھے بروقت آکاہ کر دے۔ جس نے ڈاکٹر سے اپنے کام کرے کے ارادہ کا کوئی ذکر نہیں کیا۔ البتہ اپنے ساتھ وہ کوہو کر کے انجین اپنا ہم خیال بنالیا۔

گھر کا کام کاج تو مجھے کچھ زیادہ نہیں کرنا پڑتا تھا۔ اس لیے میں نے اپنے بے باغبانی کا کام سونپ کر دیا اور اپنے مکان کے صحن میں بچہ ڈرے سے بھوکھ کر کچھ کیا ویاں بنانی شروع کیں۔ اور ان میں گلاب کے پودے لگانے کی تیاری کی اتفاق سے ہمارے پردس میں ایک صاحب کے ہاں گلاب کے بڑے اچھے پودے پودے تھے۔ انھوں نے مجھے گلاب اور دوسرے پھولوں کی بہت سی مجلس دیں۔ اگلے صحن سے غانا ہو کر اب میں نے مکان کے پچھلے حصہ کی طرف توجہ کی۔ وہ حصہ صحن بالکل خیر نہ تھا۔ اس پر بھی کئی روز تک مچھاوڑے چلائے، زمین گودی اور کھا دے کو زمین کو از سر نو تیار کیا اس حصہ میں نے گھاس لگائی جو ایک، ڈیڑھ ماہ بعد عمل کی مانند ہو گئی۔

میری غصہ دامن کا مکان بھی تزیین تھا۔ وہ جب مجھے اتنا سخت قسم کا کام کرتے دیکھتیں تو بہت ناراض ہوتیں۔ مجھ سے تو کچھ نہ کہتیں، مگر میرے خاندان کو براڈواتیں کہ یہ بے وقت لڑکی اپنی حافاتوں سے بچے کو ضائع کر دے گی۔ میرے خاندان پر آخر تک اثر نہ ہوتا۔ وہ بھی میری ان مشقتوں کو دیکھ کر کھراٹھے اور مجھے ان کاموں سے منع کیا۔ میں نے ان سے کہا کہ میں تمھارے ساتھ ہر بند رہوں روز ڈاکٹر کو دکھانے جاتی ہوں اگر کوئی نقصان ہوتا تو وہ ضرور لوگتا۔ بہر حال کسی نہ کسی طرح میں نے انھیں خاموش کر دیا۔ مگر پھر بھی وہ اپنی والدہ کی باتوں کا کچھ نہ کچھ اثر لیتے ہی رنج و چنانچہ انھوں نے مجھے مشقت سے روکنے کا یہ طریقہ نکالا کہ وہ میرے ساتھ شریک ہو کر کام کرنے لگتے اور اس طرح گویا وہ بہت سا کام خود کر دیتے اور سونپا کام میرے حصہ میں آتا۔ میں پھر نئے نئے کام پیدا کرتی اور ان میں مشغول ہو جاتی۔ اب مجھے ۶ ماہ ہو چکا تھے اور میری ساس نے مجھے سارے محلے میں بدنام کر دیا۔ وہ کہتی تھیں کہ یہ لڑکی نہایت خود سر ہو کسی کی سنتی ہی نہ

میرے نصیحتہ اگرچہ میں کچھ سال سے سرائی تھی، باوجود مسلسل علاج و معالجہ کے کوئی فائدہ نہ ہوا۔ آخر کار ڈاکٹروں نے مستحقہ طور پر حکم نکا دیا کہ میرے ہاں بچہ پیدا نہیں ہو سکتا۔ پس کر فحے پریشانی لاس ہوئی اور میں نے ایک مرتبہ پھر اپنے علاج کے سلسلے میں چاروں طرف ہانچ یاؤں مارے مگر ڈاکٹر کے ڈاکٹروں کے ہاں میرے لیے سوا ماہ تیدی واپسی کے کچھ نہ تھے۔ آخر ٹینگ آکر میں نے تمام کوستانیں ترک کر دیں اور اپنے آپ کو قدرت کے رحم و کرم پر چھوڑ دیا۔ علاج چھوڑے ہوئے ابھی بہت زیادہ حصہ نہیں ہوا تھا نہ مجھے کچھ امید کی تھلک نظر آئی۔ میں نور ڈاکٹر کے پاس پہنچی اور اپنی طبیعت کو لایا۔ ڈاکٹر نے امتحان کے بعد مجھے حاملہ ہونے کی خوش خبری سنائی۔ یہ سنتے ہی میری خوشی کی انتہا نہ رہی بلکہ میرے خاندان نے پہلی مرتبہ سنا تو انھیں یقین نہ آیا۔

ڈاکٹر نے کہا: ”اگر آپ واقعی صحیح و سالم بچے کی نو بہن مند ہیں تو آپ کو چاہیے کہ کم سے کم جسمانی مستعدت کریں اور چلیں پھر میں بھی کم اور ہر بند رہوں روز مجھے آکر دکھا جائیں“ میں نے ڈاکٹر کے مشورہ پر دو ماہ تک تو برابر عمل کیا مگر کام کاج نہ کرنے اور زیادہ آرام کرنے سے میری طبیعت گری گری رہنے لگی۔ میں محسوس کرتی تھی کہ ریسٹنس اور غیر معمولی آرام کوئی فائدہ نہیں پہنچا رہا، مگر کیا کوئی ڈاکٹر کا مشورہ تھا۔ اسی دوران میں میری نظر سے ایک مضمون گزر جس میں ایک حاملہ عورت کا ذکر تھا جس نے ابتدا سے وضع حمل تک ایک مرتبہ بھی ڈاکٹر کو نہیں دکھایا تھا، اس کے متعلق یہ بھی لکھا تھا کہ وہ کھر کو سب کام کاج کرتی تھی اور اس کے باوجود اسے کوئی شکایت نہیں ہوئی بلکہ اس کے ہاں نہایت آسانی کے ساتھ بچہ پیدا ہو گیا۔ اس کا حال پڑھ کر میں نے اپنی کیفیت پر غور کیا تو مجھے اپنے متعلق بھی ڈاکٹر کا یہ مشورہ سمجھ نہیں معلوم ہوا جو اس نے مذکورہ سے زیادہ آرام کرنے کے سلسلے میں دیا تھا۔ چنانچہ میں نے اسی روز سے کام کاج کرنے کا فیصلہ کر لیا۔ البتہ ڈاکٹر کے دکھانے میں چون کہ کوئی حرج نہ تھا، اس لیے ڈاکٹر کے اس مشورہ پر میں برابر عمل کرتی رہی تاکہ اگر واقعی نقصان پہنچ رہا

جاگتی لڑکی ہو گئی تھی۔ سچی نہایت تنہا دست تھی۔ تولی گئی تو اس کا وزن ۱۷ پاؤنڈ تھا۔ اس پر چربی زیادہ نہیں تھی۔ بلکہ ویسے ہی اتنی تھوڑی تھی کہ چھان کی طرح مضبوط معلوم ہوتی تھی۔

میں جہاں تک ہو سکتا ہوں اسے مٹھائی سے دور رکھتی ہوں۔ وہ خراب اور کڑی ہوتی سچی نہیں۔ جو ذرا ذرا سی بات پر روئے اور چھین مارے۔ وہ بھوک دیکھ لگنے پر روئی جو یا جب کبھی وہ لگی ہو جاتی ہو تو بھی روئی ہو۔ بچہ ہونے کے پانچ گھنٹے بعد میرے جسم میں درد باقی نہ رہا تھا۔ مجھے یقین ہو کہ اگر میں دورانِ حمل میں کام نہ کرتی رہتی تو مجھے وضعِ حمل میں بھی غیر معمولی تکلیف ہوتی اور اس کے بعد مجھے کئی روز تک درد سے چٹکارا نہ ملتا۔ چھپچھپ دو سرے ہی روز میں اٹھ کر بیٹھ گئی تھی۔ چھپے روز ہسپتال کو لکھا گئی تھی اور کھڑے کے ایک ہفتہ بعد حسبِ معمول کھڑے کام کاج میں لگ گئی تھی۔ گویا وضعِ حمل کے دو ہفتہ بعد میں گھر کے سب کام کرنے لگی تھی اور میری ٹانگوں میں دوسری عورتوں کی طرح نہ کمزوری تھی نہ لڑکھڑاہٹ۔

دورانِ حمل میں میرا وزن ۲۶ پاؤنڈ بڑھا۔ میرا نارمل وزن ۱۲۹ پاؤنڈ ہو اور میرا قد ۵ فٹ ۵ اینچ ہو۔ اگر خدا نے مجھے اور بچے دیے تو اس وقت بھی اسی طرح کام کروں گی۔ اس مرتبہ تو ڈاکٹر کے ہاں بھی براہِ حسابی رہی تھی۔ آئندہ سے ڈاکٹر کو بھی کبھی نہیں دکھاؤں گی، اس لیے کہ مجھے یقین ہو کہ دورانِ حمل میں مجھے ڈاکٹر کی ضرورت ہی پیش نہیں آئے گی۔

(انچھوڑا از منہ بچہ)

ضروری اطلاع

جن حضرات کا بھرپور خیال ہے.....
ہر ان کا چندہ ختم ہو گیا ہو۔ ازراہِ نوازش آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعہ منی آرڈر بھیج کر ممنون فرمائیں۔

خیر اندیش:-

منیجر ہمدرد صحت، دہلی

جب بچہ نہیں ہوتا تھا تو اللہ سے رو کر دمائیں مانگتی تھی۔ اب اللہ آمین کر کے مستقر ہوا ہے تو بچے کے منافع کرنے کی فکر میں لگی ہوئی ہو۔

ایک دن میں مشین سے گھاس کاٹ رہی تھی کہ میرے خاندان نے مجھ سے اگر وہ کام لے لیا اور وہ خود کرنے لگے۔ میں کمرے میں اگر شیشوں کی صفائی میں لگ گئی۔ میں سیر بھی پر چڑھی ہوئی یہ کام کر رہی تھی کہ ہماری ایک پڑوسن نے دیکھ لیا۔ وہ جگا ہوئی میرے پاس آئی اور اس نے کہا: ان دنوں میں تم یہ کیا خطرناک کام کر رہی ہو! اگر ذرا سا پاؤں پھسل جائے تو ایک سکنڈ میں نہ صرف یہ کہ پیچ منافع ہو جائے گا بلکہ تمھاری جان کے بھی لالے پڑ جائیں گے۔

یہ سنتے ہی میں اس وقت تو چپ چاپ میری سے اتر گئی اور کام چھوڑ دیا۔ اتنی دیر میں میرے خاندان گھاس کاٹ کر آچکے تھے۔ انھوں نے شیشوں کی صفائی کا کام بھی خود ہی کر دیا۔ نہ معلوم مجھ میں کس قسم کا ڈر ہے اور اپنے اوپر اعتماد پیدا ہو گیا تھا کہ میں اس پڑوسن کے کہنے سے بالکل بھی نہیں ڈری، بلکہ محض اس کے ڈکنے سے اتر گئی۔

ایک ہفتہ بعد میں مشین سے گھاس کاٹ رہی تھی کہ اسی پڑوسن نے مجھے دور سے دیکھا اور گردن ہلائی کہ یہ عورت کسی نہ کسی دن مکر رہے گی۔ وہ میرے پاس پھر دوبارہ نہیں آئی، مگر ساس سے برابر شکایت کرتی رہی۔ آخر دنوں میں تو میری ساس بھی میری مخالفت نہ رہی تھیں۔ اس لیے کہ جب انھوں نے دیکھا کہ کام کاج کرنے سے اسے نقصان کے بجائے فائدہ ہو رہا ہے تو پھر انھوں نے بھی میرے خاندان سے شکایت کرنی چھوڑ دی۔ بلکہ وہ خود بھی کبھی کبھی میرے ساتھ کام میں لگ جاتی تھیں۔ میں ان کا کھانے کے علاوہ شام کو روزانہ تفریح کو بھی نکلتی تھی۔ خدا کا فضل ہے ان دنوں میں ایک مرتبہ بھی تو میری طبیعت خراب نہیں ہوئی۔ مرغی غذاؤں کے علاوہ میں تقریباً ہر چیز کھاتی تھی۔ البتہ میں کھاتی بہت ہی کم تھی۔ مگر پھر بھی کسی قسم کی کوئی کمزوری محسوس نہ ہوتی تھی۔

بچہ ہونے سے ایک ہفتہ پہلے سے مجھے تھوڑا تھوڑا سا درد ہونے لگا تھا۔ جو تھوڑی دیر رہ کر غائب ہو جاتا۔ ایک رات جب دو تین گھنٹے درد کو ہو گئے تو میں اسی وقت ہسپتال چلی گئی۔ صبح جب تک میرے ہاں جیتی

بڑھا پا کس طرح روکا جاسکتا ہے؟

از ادارہ

(۱) جسمانی انداز کے نقص کو درست کرنا۔
(۲) جسمانی صحت کے ایک مخصوص پروگرام پر عمل کرنا
(۳) غذا و تغذیہ کے متعلق جو جدید معلومات حاصل ہوئی ہیں ان کو عمل میں لانا اور ان پر کاربند ہونا۔

ڈاکٹر کہتے ہیں کہ ان طریقوں سے دوران خون کا نظام زیادہ دیر تک اچھی حالت میں قائم رہتا ہے اور اگر جسم کا وزن ضرورت سے زیادہ ہو کر قلب پر ایک بڑا بار ڈالتا تو وہ بھی کم ہو جاتا ہے اور جسمانی انداز کی خرابیوں اور مشاہدے سے جتنی تباہیاں پیدا ہوتی ہیں وہ سب کی سب دور ہو جاتی ہیں۔ مندرجہ بالا پروگرام پر عمل کر کے کا نتیجہ کیا ہوتا ہے؟ اس کی مثال میں ڈاکٹر موسوف نے کیلی فورنیا میڈیکل سکول کے مریضوں کی ایک خاص جماعت کے حالات پیش کیے ہیں۔ یہ سب کے سب منسلکے مریض تھے ان کی عمریں پچاس سال اور ساٹھ سال سے زیادہ تھیں اور کئی برس سے ان کے جسمانی انداز میں اضافہ ہو رہا تھا اور اس کے ساتھ ساتھ جسمانی انداز اور اعضا کا تناسب بھی خراب ہو گیا تھا۔ دوران خون کے نقص سے جلد کا رنگ بگڑ گیا تھا گردن کی تھیں موٹی ہو گئی تھیں۔ سانس کی رفتار بھاری تھی اور اس سے یکھیمپھروں پر بے جا دباؤ پڑتا تھا اور جسم کا بھڑپن یا پڑھ کی تیزیوں کے جڑوں میں سوزش پیدا کر رہا تھا۔

ان کے معالجے کے سلسلے میں پہلا کام یہ کیا گیا کہ ان کی غذا کا ایک پروگرام مرتب کر دیا گیا۔ اور اس کی پابندی پر رد دیا گیا۔ کچھ دنوں میں اس کا اثر یہ ہوا کہ ان کا جسمانی وزن کم ہو کر ان کی توانائی کے جسمانی وزن کی سطح تک آ گیا اس کے بعد ان کے پیٹ کو کس کر رکھنے والا ایک خاص منظم کام بند دیا گیا جسے یہ بروقت باندھے رہتے تھے۔ اسی کے ساتھ ان کے جسمانی انداز کو درست کرنے کا طریقہ بھی کام میں لایا گیا۔ ڈاکٹر کا بیان ہے کہ اس علاج سے بہت حیرت انگیز نتائج برآمد ہوئے۔ تقریباً سب کے سب مریض ابتدا میں کسی کام کے لائق نہ رہے تھے، لیکن اس علاج سے سب کے سب مفید کاموں پر لگ گئے اور ان کی صحت عام بہت بہتر ہو گئی۔

میر انیس کی ایک رہائی کے دو مشہور مصرعے ہیں
جو آگے نہ جائے وہ بڑھا پا دیکھا
جو آگے نہ آئے وہ جوانی دیکھی

یہ صحیح ہے کہ عام حالات جواب تک مشاہدے میں آئے ہیں وہ یہی ہیں کہ بڑھا پا جب آجاتا ہے جو پھر جاتا نہیں اور جوانی جب چلی جاتی ہے تو پھر واپس نہیں آتی۔ شعرا نے نوحاب و جوانی کی مدت کو اس قدر مختصر قرار دیا ہے کہ کبھی کی مدت ایک چمک کا وقت اس کے برابر بتلایا گیا ہے۔

نہ جانے برق کی چشمک تھی۔ با تیر کی نیک
ذرا آگے چمک کر کھل شباب نہ تھا

لیکن طب اور سائنس کے جدید نظریات اس سے مختلف ہیں اگر لفظی طور پر نہیں تو کم از کم معنوی طور پر جوانی کو واپس لانے یعنی اعادہ شباب کی پوری کوشش کی گئی ہے اور کی جا رہی ہے اور جدید تحقیقات کا ایک اہم ترین میدان اس کام کے لیے مخصوص کر دیا گیا ہے۔ لیکن یہ سلسلہ جو بڑھوں کو جوان بنانے کا، اسی سے ملتا جلتا، بلکہ اسی کی ایک شاخ یہ سوال بھی ہے کہ خود بڑھاپے کو آگے سے کیوں کر روکا جائے اور اسے کس طرح زیادہ سے زیادہ دور رکھا جائے۔

اس مسئلے پر سارے سامنے اس وقت پونی درٹی آف کیلی فورنیا کے میڈیکل اسکول کے پروفیسر طب، ڈاکٹر ولیم جے۔ گزلی ایک رپورٹ ہے جو "سائنس نیوز لیٹر" میں شائع ہوئی ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ اب تک جو طبی معالجات حاصل ہوئی ہیں ان کو اگر بھی طرح کام میں لایا جائے تو انسانی آبادی کی ایک بڑی تعداد اپنے آگے والے بڑھاپے کو کم از کم دس سال تک "مفتویٰ کر سکتی ہے۔ ڈاکٹر کا بیان ہے کہ جن اشخاص کی زندگی و تن درست ہے کا رآمد پیمانہ کسی قسم کی قلبی بیماری (مثلاً شریانوں کی سختی یا مٹا پے یا جسمانی انداز نشست و برخاست یا پھیپھڑوں کی بیماری وغیرہ) سے کم ہو گیا ہے، اور بڑھاپے کا آغاز ہوا تو دم دکھائی دے رہا ہے، ان کی زندگی کو بہتر بنایا جاسکتا ہے، اور بڑھاپے کو کچھ دنوں تک آنے سے روکا جاسکتا ہے۔ بشرطے کہ مندرجہ ذیل تین معاملات میں لوگوں کا تعاون حاصل کیا جائے۔

عالم گیر جنگ کا اثر فنِ معالجہ پر

اس دنیا میں جوں جوں لڑائی کے حربے زیادہ خوفناک و ہلاکت آفرین ہوتے جاتے ہیں طبی سائنس بھی اپنی روز افزوں تہنہ مندی سے اُنکے مقابلہ کی تیاری کر رہا ہے

ایک دل چسپ مضمون

رائلٹیٹ - ایبلو - ایٹ وورڈ

صاف رنجی یا مسموم ہو جائے خواہ اس کے اعضا باقی رہیں یا مائع ہو جائیں، جو وہ زندہ رہے یا مر جائے ہمیشہ محاذِ جنگ کے اگلے ہی حصے میں ہو جاتا ہے۔

حفاظتی ٹیمیں

جنگ میں ہر طریقہ رائج ہو اس کے مطابق لڑنے والے سپاہیوں کو ایک چھوٹی سی ڈبہ دے دی جاتی ہے جس میں ۱۲ عدد دیکیاں ہوتی ہیں دکھانے کے لیے، اس ڈبہ کی میکانی ساخت ایسی ہوتی ہے کہ ایک وقت صرف ایک ہی ہاتھ سے ایک ٹیکہ نکال لی جاسکے اور دوسری ٹیکیاں گرنے نہ پائیں، مزید برآں ہر سپاہی کو کچھ شفقت سفوف بھی دیدیا جاتا ہے جسے وہ اپنے زخم پر چھڑک سکتا ہے۔

زخمیوں کو ان کے گرنے کی جگہوں سے ڈھونڈ کالنے اور ”پہلی امداد“ (فرسٹ ایڈ) ہم پہنچانے کے لیے خاص خاص طبی دستے ہوتے ہیں جن کو مخصوص طور پر تربیت دی جا چکی ہوتی ہے۔ ”امدادی“ لوگ ہر حملہ آور دستے کے ساتھ ساتھ ان کے پیچھے چلتے رہتے ہیں جو سپاہی زخمی ہو کر گر جاتا ہے، اسے وہ ”مورٹین“ (جو ہر افیون) کھلا دیتے ہیں، بعض زخمی سپاہی خود ہی ”سائرسٹ“ (Syrette) کی سوئی چھبوتے ہیں یہ بھی ایک مسکن اور بے ہوشی کی دوا ہے۔ ایسے لوگوں کو مارفین نہیں دی جاتی۔ اس فوری اور ابتدائی علاج کو زخم اور علین دونوں صورتوں میں بڑی اہمیت حاصل ہے۔

ٹری یا بحری فوجوں کی کارکردگی اور طاقت حربہ و ضربِ مخصص ہو ایسے لوگوں کی تعداد ہر جہانی تن درستگی کے اعتبار سے اچھے ہوں اور چاقی و چوہ بدو کی اپنے فرائض ادا کر سکتے ہوں۔ بیمار اور زخمی سپاہی کبھی نہیں بڑھ سکتے۔ فوج کے بے سپاہیوں کو منتخب کر کے اور زندگی اور صحت و طاقت کو قائم رکھنے کے لیے ہزاروں ڈاکٹروں اور نرسوں اور دندان سازوں اور طبی امداد دینے والے آدمیوں اور دوسرے مددگاروں کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہماری (امریکا کی) فوج کا طبی محکمہ اس عالم گیر جنگ میں زمانہ امن کی پوری فوج سے تین گنا یا چار گنا بڑا ہے۔ بحری بیڑے میں بھی ”میڈیکل کور“ کے افراد کی تعداد اسی تناسب سے بڑھ گئی ہے۔

جنگ کے زخمیوں کو اٹھانے، لے جانے اور طبی امداد ہم پہنچانے کے لیے ان کی نگرانی اور انخلا کے سلسلے میں ایک ٹری زنجیر سی سی ہوئی ہے جو دنیا کے ڈڈر آفٹ وہ گوشوں میں حملہ آور فوجوں کی صفِ اول سے شروع ہو کر ہمارے ملک کے جنرل اور بڑے فوجی ہسپتالوں تک پہنچتی ہے۔

اگر نیویارک یا سان فرانسسکو میں ایک عظیم الشان طبی مرکز موجود ہو تو تین زخمی سپاہی وہاں تک زندہ نہ پہنچ سکیں تو وہ مرکز کس کام کا ہوگا! اس لیے زخمیوں کو جس چیز کی ضرورت ہے وہ ہسپتال یعنی طبی امداد کا ایک ایسا حصہ ہے جو ان کے زخمی ہو کر گرنے کے مقام سے قریب ہو۔ ہر زخمی کی قسمت کا فیصلہ خواہ اس کا زخم

کرتے تھے، لیکن دوسری جنگ عظیم میں جب نازی یورپ اور گولہ باری نے برطانی فوجوں کو فلینڈرز تکال کر سندرگاہ ڈنکرک سے سمندروں میں بھیج دیا تو طبی امداد کی صورت حال بالکل بدل گئی۔ آپ گزشتہ کئی سے بچنا ہی تو یہ ضرور ہو گا کہ لڑائیوں میں اور موٹر لاریوں اور ٹرکوں میں ایسے نقل پذیر اور متحرک طبی امدادی دستے رکھے جائیں جن کا تمام سامان صرف ہندہ یا بمیں منت میں اکٹھا کر کے پیٹ لیا جاسکے اور فوراً منتقل کر دیا جاسکے۔

اس لیے اب ہمارے پاس متحرک دستے اور مل جراحی کے ٹرک وغیرہ ہوتے ہیں اور مختلف قسم کی طبی امداد کے لیے لاریاں بھی جدا گانہ ہوتی ہیں۔ مثلاً ”ایمپس ریڈ“ کی لاری، علاج دندان کی لاری، آنکھوں کے علاج کی لاری وغیرہ ان متحرک ہسپتالوں کے ساتھ پانی کو صاف کرنے، سامان کو جو اسٹیم سے پاک کرنے اور کھانے پکانے وغیرہ کا انتظام بھی ہوتا ہے۔ جدید طرز جنگ کی سرعت اور اس میں اچانک حملوں اور ٹینک ہوائی جہاز اور ہینزری باز دستوں کے استعمال کے باعث شمالی افریقہ میں ہمارے طبی اور جراحی دستوں کو اپنا مستقر ہر روز بدلنا پڑا تھا۔

فوری اور ہنگامی عمل جراحی کے لیے جبرجیل موٹر گاڑی یا ٹرک کو صدف جنگ سے بہت قریب بھی لایا جاسکتا ہے۔ لیکن اگر ضرورت سے زیادہ قریب آجائے تو یہ خطرہ پیدا ہو جاتا ہے کہ ایک ہی گولہ تمام کے تمام سامان کا خاتمہ کر دے گا۔ ٹینکوں کی لڑائی میں زخمی کو ٹینک سے نکالنے یا ٹینک پر ڈالنے کے لیے جبرجیل چٹیاں یا تسے استعمال کیے جاتے ہیں۔ سب سے زیادہ آسان یہ ہوتا ہے کہ زخمی کے دونوں پیروں کو ایک ساتھ باندھ کر ٹینک کے چھوٹے سوراخ سے باہر نکال لیا جائے

بیکار یا استادہ ٹینک دشمن کی گولہ باری کے لیے سب سے زیادہ نشانہ بنائے جاتے ہیں۔ جدید جنگ میں ۳۳ فی صدی دہی سپاہی زخمی ہوتے ہیں جو کسی استادہ ٹینک سے باہر ٹینک کے آس پاس کھڑے ہوتے تھے۔ برطانی فوجوں میں یہ دکھایا گیا تھا

اس کے بعد اس طبی امدادی دستے کے افراد مریض کے زخم پر سے اس کے لباس کو کاٹ کر الگ کر لیتے ہیں۔ جانتی نور پر مہم پٹی بھی کر دیتے ہیں۔ اگر نہ درت ہوئی ہو تو ٹوٹی ہوئی ہڈی میں کھجی بھی باندھ دیے ہیں۔ اور مریض نے اگر حفاظتی ٹیکہ نہ کھائی ہو تو اسے فوراً یہ دوا کھلا دیتے ہیں۔

اگر زخمی سپاہی اپنے مورچے کے عقبی حصے تک پہنچا دے جانے کے لائق نہیں ہوتا تو اس کو وہیں ایک محفوظ جگہ پر چھوڑ دیتے ہیں اور اس کی سنگین کو اس کا نشان تلاش کرنے کے لیے عموماً شکل میں گاڑ دیتے ہیں تاکہ پیچھے سے آنے والے ڈولی بردار لوگ اس کا پتہ لگائیں اور اسے اٹھائے جائیں۔ اس کے بعد یہ امدادی دستہ اپنی کمپنی کے ساتھ آگے بڑھ جاتے ہیں۔ عام طور پر اگر وہیں سے زخمی سپاہیوں کی پہلی ملاقات ”بائیں ایڈیشن“ میں یعنی فوجی طبی امداد کے اس مقام پر ہوتی ہے جو جی الگ مورچے کے عقب میں محفوظ ترین جگہ پر ہوتا ہے۔

یہاں فوری اور ہنگامی عمل جراحی سے مریض کو مدد دی جاتی ہے، اور صدمہ یا دہشت زدگی کا علاج جس میں خوں کا پانی، پلازما دینا بھی شامل ہوتا ہے متعدد ذرائع سے کیا جاتا ہے۔ بعض حالات میں ٹو کمین لگا ہوں یا خند توں جی میں ”مرکنز ہیرم البومن“ (کلیوسی بضمین) دے دیا جاتا ہے۔ اس مقام پر ایک لیبل لکھ کر مریض کے قمیص کے ساتھ سی دیا جاتا ہے جس سپاہی کے زخم زیادہ شدید و خطرناک ہوتے ہیں ان کو طبی امداد کی دوسری منزل میں طے کرنے کے لیے ہی ذہن سے اور بھی پیچھے بھیج دیا جاتا ہے تاکہ وہ شفا یاب ہو کر یا تو پھر ڈیوٹی پر بھیج دیے جائیں یا اگر کام کے لائق نہ رہے ہوں تو فرانس سے سبک دوش کر دیے جائیں۔

متحرک طبی امداد

دنیا کی جدید جنگ اب ایک ”متحرک جنگ“ ہے جس کے معنی یہ ہیں کہ ”طبی امداد“ بھی متحرک اور فوج کے ساتھ ساتھ چلنے والی ہوتی چلی ہے۔ گزشتہ جنگ عظیم میں متعدی اسام کے طبی اسٹیشن اور محاذ سے کچھ دور پر کم و بیش مستقل طور کے ہسپتال بھی ہوا

کہ زخمی یا میکا ریشہ ٹینکوں کے زخمی سپاہی پنی معرور کے باوجود ٹینکوں سے کسی کی مدد کے بغیر ہی باہر نکل جاتے تھے اس کا سبب یہ ہوا کہ اس تنگ جگہ سے جلد نکل آئے کی ایک پیرزور اندرونی ترغیب و تخریب ان کے دل میں پیدا ہو جاتی جو۔

جہاں جہاں ممکن ہو تا تو لڑائی کے اگلے موڑوں تک طبی سامان اندرونی طور پر ایک آدمی کی پیچھے پر لا دیکرے جاتا جاتا جو۔ پس سروس یہے جاری کیا گیا جو کہ اس میں نقل و حرکت کی آسانیاں ہوتی ہیں اور جو پا بیدیاں گا۔ یوں یہ عام ہوتی ہیں ان سو فبات مل جاتی جو۔ مزید براں پیچھے کی ٹینک میں سامان بردار کے دونوں ہاتھ خالی ہوتے ہیں جن سے ڈیزل کو اتارے اور چڑھانے میں پوری مدد مل سکتا اور جہاز سے اترنے اور حمل تک پہنچانے والی شیتوں میں سوار ہونے کے وقت بھی اس طریقے سے بہت سی آسانیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

جب زمینی یا سمندری موڑوں سے سپاہیوں کو متنا پڑتا ہو تو فانی کرے یا جگہ چھوڑنے کے دونوں طریقوں میں استعمال ہونے کے لیے اب ایک ہی قسم کی ڈولی بنائی گئی جو۔ بحری بیڑے کا "اسٹریچر" جوتا سے ہی ہوئی جانی کی ایک لمبی ڈاکر سی جیسا ہوتا جو۔ زمین پر کام نہیں دیتا اور بری فوج کی "سیار ڈولی" کشتیوں پر چڑھائے جانے کے وقت ٹیڑھی ہو جانے اور اُلٹ جانے کے خطرے سے خالی نہیں ہوتی۔ اسی لیے اب پہلے طریقے کو ترقی دے کر ایک ایسی صورت پیدا کر لی گئی جو کہ بری فوج کی ڈولیوں پر سٹے لگا کر ان سے دونوں طرح کے کام یہے جائیں

جنگی موٹریں اور ہوائی جہاز

محاذ جنگ کی ابتدائی منزلوں سے زخمیوں کو اٹھا کر عقب کی طرف لے جانا بہت ہی مشکل کام ہوتا جو اور اکثر مواقع پر بے حد خطرناک بھی اس کا سبب یہ ہوا کہ دشمن کے نشانہ باز بندوچی تاک میں لگے ہوتے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بعض حالتوں میں رات ہو جانے سے پہلے زخمیوں کو اٹھانا ناممکن ہو جاتا جو بعض مواقع ایسے بھی آتے ہیں کہ جنگ کے راستے کوئی کمی روز ٹینک ناقابل گزر اور بندر بستے ہیں۔ ایک بحیری افسر نے ایک مرتبہ ان الفاظ میں صحیح حقیقت بیان کی تھی۔

"گوڈل کنیاں: بحر الکاہل کے مورچہ پر میڈیٹل ڈر کے آدمیوں کو سخت ترسین گولہ باری کا مقابلہ کرنا پڑا تھا۔ ایسی حالت میں جب کہ بارش بھی ہو رہی ہو اور کچھ بھی موجود ہو ذرا یہ کوشش کر کے خود دیکھ لیجئے کہ ایک زخمی کو اسٹرچر پر لا کر آپ کسی ذہلوں پہاڑی سے بھیجے اتر رہے ہوں، اس کے بعد اسی طرح پھر دوسری پہاڑی پر چڑھنا اور اس کو اترتا ہوا اور اسی حالت میں پہاڑیوں پر پہاڑیاں اترنے کی جارہی ہوں"

زخمیوں اور بیماروں کا نقل و حمل جدید جنگ کا ایک اہم ترین مسئلہ بن گیا جو اور اس طبی خدمت کو انیام دینے کے لیے تمام ممکن ذرائع کام میں لائے جاتے ہیں۔ مثلاً چھوٹی جنگی موٹروں پر یا پانی پر پھینے والے ایمبولنسوں پر اور ہوائی جہازوں پر مریضوں کو جلد از جلد منتقل کر دیا جاتا جو۔ پولیسینڈ میں ہر منزلوں نے زخمیوں کے انخلا کے لیے ہوائی جہازوں کو بڑے پیمانہ پر استعمال کیا تھا ایک محدود جہاز۔ یہ یہ طریقہ پہلی جنگ عظیم میں بھی کارآمد ثابت ہوا تھا اب تو طبی سروس بہت ترقی کر گئی جو۔

جنگ میں متحرک ہسپتال

نیوگینی کے محاذ جنگ پر یہ انتظام تھا کہ زخمیوں کو ایک گھنٹے کے اندر یا اس سے بھی کم وقفے میں صف اول کے "فیلڈ ہسپتال" میں پہنچا دیا جاتا تھا۔ اگر بار برداری کے جائز استعمال کیے جاتے تو یہ کام دو تین گھنٹوں میں پورا ہوتا۔ وہاں ایک مکمل قابل نقل اور متحرک ہسپتال ہوائی جہاز کے ذریعہ جنگل میں لے جایا گیا ہوتا۔ ہوائی انخلا جنگی سرگرمیوں کے مقامات سے بھی ہو سکتا ہے۔ مثلاً نیوگینی سے آسٹریلیا تک یا الاسکا سے بحر الکاہل کے ساحل تک یا شمالی انڈیا سے چین تک۔

واشنگٹن کے مشہور والٹر ریڈ جنرل ہسپتال (Walter Reed General Hospital)

میں ہوائی جہازوں کے ذریعہ مریضوں کو بلوچستان سے بھی لایا گیا تھا۔ یہ سفر صرف ایک ہفتہ میں طے ہوا تھا۔ اگر دوسرے معمولی ذرائع کام میں لائے جاتے تو کم از کم دو ماہ میں یہ سفر طے ہوتا اور غالباً مریض زندہ نہ پہنچ سکتا۔ شمالی افریقہ سے اس ہسپتال تک ہوائی سفر صرف ۴۸

اضافہ حرارت، انتہائی برودت، سواشور، روشنی کی جھلک، حرکت اور ٹھنکن وغیرہ۔ اسی لیے طبی اسٹاف کا انتخاب بڑی احتیاط کے ساتھ ہوتا جو اور اس میں جسمانی اور ذہنی طاقت کا پورا خیال رکھا جاتا جو جنگی پروازوں کے دوران میں کترے حد تک پیدا ہو جاتی ہو اور خطر، کم صورت انتہی رگرتیتی ہو۔

دوسرا اہم مسئلہ یہ جو کہ فن پرواز کی جدید ترین ترقی کے باعث ب ہوائی جہازوں کو جبریت بختر ہندی تک لے جا بایا جاتا ہے اس عمل میں ہوائی جہازوں کو اکثر کم باتروں کی طرح بگردہ لگائے کی ضرورت ہوتی جو سی بے طبی اسٹاف کے اہلکاران کو منتخب کرنے سے پہلے بک کہ ہوائی دباؤ رکھنے والے کمرے میں ان کو انجی طرح تباہ کیا جاتا ہو درجو لوگ اس سے متاثر ہوتے ہیں ان کو ایسی خدمت پر مامور نہیں کیا جاتا۔ اس کے علاوہ دوران پرواز میں جب ہوائی جہاز کی رفتار بہت تیز کر دی جاتی ہو تو اس سے جسم کے سیال مادوں اور اعضا وغیرہ کے وظائف میں خلل پڑتا ہو، لیکن ان اثرات کو کسی حد تک اس طرح زائل کیا جاتا ہو کہ لوگوں کو کترے کی طاقت بھوک کر بٹھایا جاتا ہو اور بڑا سے پہلے بھر پیٹ کھانا کھلا دیا جاتا ہو۔

مزید برآں ان کو یہ بدایت کی جاتی ہو کہ دوران پرواز میں بھی ہلکی ہلکی غذا میں کھانا کریں مگر صرف ذی زود ہضم غذا جس جو راج یا پیٹ میں نفخ پیدا نہیں کرتی۔ بہت زیادہ ہندی پر بچنے کے بعد لوگوں کو اسکیجن کا دھمکوس ہو لے لگتا ہو مگر اس کے ازالے کی آسان عیویدیں نکالی گئی ہیں۔ ہوائی سرجن کا ایک فرض یہ بھی ہو کہ ہوائی اسٹاف کو آلات اسکیجن کے استعمال کی تعلیم دے۔ جنگی ہوائی جہاز معمولی ہوائی جہازوں سے کہیں زیادہ تیز رفتار ہوتے ہیں۔ بہت زیادہ ہندی تک جاتے ہیں اور انھیں رُش بدلنے اور غوطہ لگانے میں اتنی شدید طاقت استعمال کرتے ہیں کہ کوئی انسان تعلیم یا امداد کے بغیر ان حرکتوں کو برداشت نہیں کر سکتا۔

اسی لیے ہوائی اودیہ کا ایک مقصد یہ ہوتا کہ انسان اور مشین کے درمیان جو خلا ہو اسے پرکڑی ہوائی سرجن پوری محنت و سرگرمی کے ساتھ ہر شخص

گھنٹوں میں ہوتا ہو۔ جواب اوشیب و فراروں نے استون، میوٹا میسورس ہی باج باس میں فی گھنٹہ کی رفتار سے زیادہ نہیں چل سکتے۔ اس دوران نقص میں مرعیں کو جتنے دھچکے لگتے ہیں وہ اس کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں۔ ستانی، ازبیک کے رگیتانوں میں ایک ایولینس گاڑی اگر اٹھارہ گھنٹے سفر کرتی ہو تو اسی ناصلے کو ہوائی جہاز صرف ایک گھنٹے میں طے کر لیتا ہو۔ اب جنگی ہوائی جہاز اس طرح بنائے جاتے ہیں کہ معتین سائنس کی ہمارے زبان سانی سے ان پر چڑھائی جا سکیں۔

مخصوص ہوائی دوائیں

ی قسم کی مخصوص دوائیں دو ہیں جو ہوائی سفر میں استعمال کی جاتی ہیں سب سے پہلے پر ہوائی دوائی ہیں اور اب دوران پرواز میں بکترے دے دینے والے داکٹروں کو ہوائی سرجن کا خطاب دے دیا گیا ہو ان لوگوں کو ٹکساس کے "اسکول آف ایوی ایشن میڈین" (School of Aviation Medicine) (ہوائی

طب کی تعمیر گاہ) میں مخصوص متمرکز تعلیم دی جاتی ہو جنگ سے پہلے سنہ ۱۹۳۸ء میں نوجوان ہوائی سرجنوں میں ایک سو سے بھی کم ہوائی سرجن تھے۔ لیکن اب انکی تعداد تین ہزار سے بھی زیادہ ہو گئی۔

یہ "ہوائی سرجن" بھی دوسرے نوجوان سرجنوں اور ڈاکٹروں کی طرح زنجیوں اور سیاروں کو پوری طبی امداد دینے میں مزید برآں اس سرجن کا فرض یہ بھی ہو کہ مریض کے دوست، مشیر اور نعتہ کا کام کرے۔ اس کی بھی ضرورت ہوتی ہو کہ ہوائی سرجن اور ہوائی دستہ کے دوسرے اہلکاران میں ایک ذاتی رشتہ قائم رہے۔ غائب کوئی نوجوان کمرہ اپنی طبی سروس کی امداد کا ہوائی دستہ سے زیادہ مستراح نہیں ہو بلکہ ان حالات کی بھی دیکھ بھال سے متعلق ہو جو ہوائی سفر میں معمولی عضوی اور طبعی وظائف کی خرابیوں سے پیدا ہوتے ہیں۔

مثلاً ہوائی سرجن کے فرائض میں یہ چیزیں بھی داخل ہیں کہ وہ اپنے اسٹاف کو اور اپنے مریضوں کو مندرجہ ذیل اسباب کے تکلیف دہ نتائج سے محفوظ رکھے، ہوائی جہاز کی سرعت پرواز، ہندی، تیز رفتاری میں

ایمبولینس کا طریقہ بھی رائج کیا۔ اس نے جس طرح کی ایمبولینس گاڑی تعمیر کی تھی وہی شہری ہسپتالوں میں بھی استعمال کی جانے لگی، اگرچہ ایٹمی ٹیم کی لڑائی میں امریکن یونین کا فوجی مورچہ تھے مہل لمبا تھا، تاہم دس ہزار زخمیوں کو جلد از جلد میدان جنگ سے منتقل کر کے طبی امداد بہم پہنچائی گئی تھی۔

لیکن اس ہجڑہ انجمن انسوس ناک ہوا۔ جنگ اینٹی ٹیم کا یہ ٹھکانہ اور بھوکا سرجن میری لینڈ کے ایک گھر میں کھانا کھانے کے لیے گیا اور اسی گھر والے کی ایک سہیلی پر جس کا نام میری لی (Mary Lee) تھا عاشق ہو گیا اور اس سے شادی بھی کر لی۔ لیکن صرف پانچ سال بعد یعنی سنہ ۱۸۶۶ء میں اس کی بیوی کا انتقال ہو گیا۔ اس کا صدمہ میر لیٹرین کو اس قدر ہوا کہ وہ خود بیمار پڑ گیا اور جان بڑھ بوسکا۔

بحری لڑائیوں کے زخمی

بحری لڑائی کی طرح بحری لڑائی میں زخمیوں کو منتقل کرنے کے لیے انتظامات کی اتنی لمبی زنجیر ضرورت نہیں ہوتی جیسا کہ اس حالت میں بھی جب کہ بحری سپاہی جہازوں پر اتر جاتے ہیں، جہاز باسانی رات کے وقت وہاں پہنچ سکتے ہیں اور زخمیوں کو سہا جاسکتے ہیں۔ جبکہ فوٹاد کے جہاز بچاؤ کی گئے ہیں۔ بحری سپاہیوں کے ڈوب کر مر جانے کے واقعات سب سے زیادہ ہوتے ہیں۔ لکڑی کے پڑے جہاز گولوں سے مجروح اور شکستہ ہونے کے بعد بھی دیر تک غرق نہیں ہوتے تھے اور ان کی خرقانہی کے بعد بھی لکڑی کے بہت سے ٹکڑے پانی پر ادھر ادھر تھرتھرتے رہتے تھے جن کا سہارا لے کر کافی سپاہی اپنی جان بچا لیتے تھے

جدید صورت میں صحت آڈل کے میڈیکل انسٹرکٹر بہت سے فوجی اور یونٹ کاموں کا انتھک مقابلہ کرنا پڑتا ہے زخموں کی دیکھ بھال کی تعداد اتنی زیادہ ہوتی ہے کہ بڑے بڑے شہری ہسپتالوں کے انتظامات بھی بھگ جائیں۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ کسی بڑے جنگی جہاز میں صرف دس منٹ کی لڑائی کے اندر اندر دو سو آدمی شدید زخمی ہو جاتے ہیں۔ زخموں کی اور عضوی نقصانات کی تسمیں بھی بہت زیادہ اور غیر معمولی ہوتی ہیں۔ اس لیے فوجی سرجن کو انتہائی ذہانت اور حاضر دماغی سے کام لینا ہوتا ہے۔ جدید لڑائیوں میں نئے نئے آلات حرب کے باعث غیر متوقع اقسام کے زخم دیکھنے میں آتے ہیں

کی صلاحیت پر وار کو جانچتا ہے اور یہ معلوم کرتا ہے کہ وہ مرنے کی زیادتی آسکین کی کمی اور کشش ثقل کے دباؤ کو برداشت کر سکے گا یا نہیں۔ جب وہ اپنے فوجی طبی کاموں کے لیے بہترین آدمیوں کو چن لیتا ہے تو ان کو عضوی اور طبی اعتبار سے زیادہ طاقت ور بنانے کی کوشش کرتا ہے۔

جنگ کے زخمیوں کا علاج

جنگ میں زخمیوں اور بیماروں کی دہ نظردر باقاعدہ دیکھ بھال جوت کی جاتی ہے نسبتاً ایک نئی چیز ہے۔ یہ سمجھ کر قدیم یونانیوں میں بھی فوجی سرجن اور طبیب ہو کر تھے تھے اور تاریخ کے ہر دور میں زخمیوں کی تکلیفوں کو کم کرنے کی کوشش جاری رہی ہے۔ لیکن قدیم زمانے میں زخمیوں کو یا تو ان کے ساتھی سپاہی حاذق کے عقب تک لے جاتے تھے یا اس دور کی لڑائی ختم ہونے تک وہ لوگ میدان جنگ ہی میں چھوڑ دیے جاتے تھے کبھی ایسا بھی ہوتا تھا کہ لڑائی کے ایک روز بعد زخمیوں تک فوجی سرجن پہنچتے تھے اور اس وقت تک بہت سے زخمی مر چکے ہوتے تھے۔ مزید برآں پہلی لڑائیوں میں رات کی تاریکی میں کبھی زخمیوں کو گولٹ کران کو لپٹ کر دیے کے واقعات بھی پیش آتے تھے مشہور جنگ داتر تو تک جس میں نبولین کو آخری شکست ہوئی تھی ایسے واقعات اکثر رونما ہوئے تھے اور کبھی کوئی قریب کا ساتھی ہی زخمی کی حالت پر رحم کر کے اسے تکلیفوں سے نجات دلانے کے لیے اس کا گلا کاٹ دیتا تھا۔

وہ پہلا شخص جس نے امریکا میں موٹر پیالے پر میدان جنگ کی "طبی سروس" جاری کی تھی میجر جیمز لیٹرین (Letterman) تھا جو "امریکن یونین" کی فوج کا سرجن تھا۔ اس زمانے کی بہترین طبی تعلیم اور ذہانت و تجربہ سے کام لے کر اس نے اپنی مفصل اسکیم کو جنگ اینٹی ٹیم (Antietam) میں جو سنہ ۱۸۶۲ء میں ہوئی تھی پہلی جامہ پہنایا۔ اس نے اس کام کو ایسے کامل طریقہ پر منظم کیا تھا کہ بعد کو فوجی میڈیکل سروس کے تمام انتظامات کی بنیاد اسی کی اسکیم پر رکھی گئی۔

طبی سامانوں مثلاً دواؤں اور آلات وغیرہ کی فراہمی کے علاوہ لیٹرین نے "فیلڈ ہسپتالوں" اور "طبی

”شدید صدموں“ کے علاج میں استعمال کیا جاتا ہے جسے جدید طباً ”صدمة مجروحیت (Traumatic Shock)“ کہتے ہیں اور جو اکثر شدید زخمی ہونے یا جمل جانے کے باعث پیدا ہوتا ہے۔ تمام پھیلی لڑائیوں میں زخموں کی سمیت اور صدمہ قلب ہی سپاہیوں کی موت کے دو بڑے اسباب ہوا کرتے تھے۔

۹۔ پلازما: یعنی خون کے سیال باؤسے د پلازما کا استعمال اس جنگ میں غالباً طبی سائنس کا سب سے بڑا کارنامہ ہے۔ اس کی تیاریوں کے بے جوطی طریقہ استعمال کیے جاتے ہیں ان کا جواب پوری تاریخ میں نہیں ملتا۔ یہ وہ عمل ہے جس میں فوج کی مدد کے لیے لاکھوں تہہ بوں نے بھی بڑے ایثار سے کام لیا ہے۔ (باقی آئندہ)

تقریب مضمون ۱۹:-

گوشت ہی کے بننا ہو گا۔ ذرا مجھے بھی طباطخی کا یہ کمال دکھائیے گا۔ یہ نواز آبا گوشت اور اس کے شور بے دونوں چیزوں سے برہیز کرنا ہو گا۔

مریضیں۔ ڈاکٹر صاحب۔ پرہیز کی فہرست تو بڑی لمبی ہو گئی اب کچھ کھانے کو بھی بتائیے گا؟
ڈاکٹر: مائی جو کچھ با آپ کھا سکتے ہیں۔

مریضیں۔ میری سمجھ میں تو یہی آتا ہے کہ اب صرف خاک بھانکنے کے سوا کچھ بھی پانی نہیں۔ با۔ اس سے نو موت ہی بہتر ہے۔ آداب عرض۔

شارت ٹاکس کے شکر بیے کے ساتھ)

ایکٹ میں انگریزی آجائیگی

جو ضرورت کے بالکل کافی ہوگی۔ آپ کو اخبار پڑھنا آجائے گا۔ آپ انگریزی میں خط لکھ سکیں گے۔ آپ انگریزی کتابیں پڑھ سکیں گے اس کتاب میں انگریزی جملے مع تلفظ درج ہیں۔ مریض کے ضروریات زندگی کے تمام فقرے جو روزانہ استعمال میں آتے ہیں وہ سب کے سب اس کتاب میں موجود ہیں۔ اس سے بہتر انگریزی سکھانے والی کتاب بچ تک نہیں چھپی۔ قیمت صرف دو روپے علاوہ محصول مشہور سٹاک ایجنسی، کوچہ تارا چند، دھولے

پہلی جنگ عظیم میں صرف گیلی پولی کے محاذ سے سر دی لگ جانے کے باعث سولہ ہزار مریضوں کی اطلاع آئی تھی۔ دوسری لڑائی میں افریقہ کے رگستانی مورچوں پر بارے سے سترہ سپاہیوں کو زہریلے گالے کمزوں نے کات کات کر زخمی کر دیا تھا۔

”جلانے والی“ لڑائی

پرل ہاربر کے واقعات سے معلوم ہوتا ہے کہ یہ جنگ سپاہیوں کو ”زخمی کرنے والی“ لڑائی سے زیادہ جلاؤ والی“ لڑائی ثابت ہوئی ہے۔ ہم کہہ سکتے ہیں کہ پچھلے ہوئے تاریخیہ وادریوں سے جو شدید حرارت خارج ہوتی ہے اس سے بہت سے سپاہی جھلس جاتے ہیں یا جلنے ہوئے تیل میں چھلانگ لگانے سے بھی ایسی ہی سوزاں جلن اور آبلوں کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر ہمارے پھیرے ہوئے رنگوں میں آگ لگ جائے تو اس سے بھی لوگ جل جاتے ہیں۔ ان خطروں پر اضافہ وہ ”گیسولین“ ہے جو ایندھن کے تیل کی حیثیت سے ہوائی جہازوں اور ٹینکوں میں استعمال ہوتا ہے جب کوئی ہوائی جہاز مجبور ہو کر نیچے اترتا ہے اور ٹوٹ جاتا ہے یا کسی ہوائی حادثے میں گر پڑتا ہے تو پھر اذھر بھرے ہوئے گیسولین میں آگ لگ جانے کے بعد سخت آتش زدگی کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اسی لیے جدید جنگ میں جلے ہوئے یا پھلے ہوئے سپاہیوں کے علاج کے لیے مخصوص نظامات کی ضرورت پڑتی ہے۔

یہ کہنا صحیح ہو گا کہ پرل ہاربر کے واقعات نے امریکن سر جہزی میں ایک نئے دور کا آغاز کر دیا ہے۔ کیونکہ بری اور کسبیدی دستوں کے ڈاکٹروں کو پہلے پہل ایک مختصر وقت کے اندر بہت سے جلے ہوئے اور پھلے ہوئے زخمیوں کا علاج ادویہ اور خون کے پلازما سے کرنا پڑا۔ اس سے پہلے طریقہ علاج کی بہ نسبت جدید طریقہ علاج سے نہایت کامیاب اور حیرت انگیز نتائج پیدا ہوئے۔

الغرض جدید سمیت و با ادویہ، خون کا پلازما اور انجکشن کی سہولت، اور جدید آلات جراحی اور ان کے ساتھ زخمیوں کو ہوائی جہازوں کے ذریعہ جلد سے جلد منتقل کر دیے کا عمل، یہ سب ایسی چیزیں ہیں جو بے شمار انسانوں کو موت سے بچا دیتی ہیں۔ خون کے پلازما کو ایسے

ایک دل چسپ مکالمہ

پرسن

ہو۔ چہرہ ہی کروں گا کہ ڈاکٹر نے کہا کہ "یا حبیبی" یا "سیریب" سے کھاؤں گا۔

ڈاکٹر: بھئی آپ بھی کمال کرتے ہیں۔ آپ کے لیے ہر شے چیز محمود ہے۔ ہر سب کی سب تمہاری غذا میں ہیں۔ مریض: تو کیا دراصل شکر کی بھی اجازت نہیں ہے؟ ڈاکٹر: کہہ لو، ہاں کہہ سہیں۔ ہرگز نہیں۔

مریض: غالباً اس سے آپ کا مطلب یہ نہیں ہے کہ چاہا۔ یا قبوہ میں بھی شکر نہ ڈالوں۔

ڈاکٹر: آپ بھی غضب کرتے ہیں۔ شکر تو ایک طرف چار یا قبوہ خود آپ کے لیے زہر قاتل ثابت ہوگا۔

مریض: الغرض چار یا قبوہ بھی نہیں ہے؟ ڈاکٹر: نہیں۔ بالکل نہیں۔

مریض: کھانے کے بعد دو گھنٹہ بھی نہیں؟ ڈاکٹر: یہ سوال پیدا ہی نہیں ہوتا۔

مریض: ڈاکٹر صاحب مجھے کیسے کیے کی نرم نرم اس کریم بہت پسند ہو گیا ذرا سی کھا سکتا ہوں۔

ڈاکٹر: میرا خیال ہے کہ آپ کی سمجھ میں کچھ نہ ہو۔ اس کریم دودھ یا شکر کے بغیر کیسے بن سکتی ہو؟

مریض: اب گوشت اور مچھلی کے متعلق بھی کچھ فرمادیکھیے۔ ان میں تو کوئی مہلک نہیں؟

ڈاکٹر: ہا۔ ہا۔ گوشت اور مچھلی؟ مجھے تو ایسا معلوم ہوتا ہے کہ آپ صحت یاب ہونا ہی نہیں چاہتے۔ اور ایسا سوال نہ کرتے۔

مریض: کیا گوشت اور مچھلی سے بھی پرہیز کروں؟ میں تو سہفتہ میں صرف ایک بار گوشت اور ایک بار مچھلی کھاتا ہوں۔ وہ بھی تھوڑی مقدار میں۔

ڈاکٹر: لیکن میں ایک بار کے لیے بھی اجازت نہیں دے سکتا۔

مریض: اچھی بات ہے۔ گوشت نہ کھاؤں گا گوشت کا شوربہ یا سوپ ہی استعمال کروں گا۔

ڈاکٹر: غالباً آپ کے گھر گوشت کا شوربہ بغیر (باقی صفحہ پر دیکھیے)

ایک مریض کسی ڈاکٹر صاحب کی خدمت میں طبی مشورہ کے لیے حاضر ہوا۔ اس کی بیماری یہ ہے کہ کبھی کبھی پیٹ میں درد ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر صاحب طبی معائنے کرنے کے بعد مریض کو تسکین دیتے ہیں اور فرماتے ہیں کہ کوئی سنگین مرض نہیں ہے۔ اس کے بعد وہ سفوف کی چند پٹیاں دیتے ہیں، اور ترکیب استعمال کے متعلق ہدایت کر کے کہتے ہیں کہ کھانے پینے کے سلسلے میں کچھ احتیاط بھی برتنی پڑے گی۔

مریض کہتا ہے: بہت اچھا۔ ڈاکٹر صاحب، آج سے میں غذاؤں میں ہر طرح احتیاط برتوں گا۔ بہت شکریہ

(یہ کہہ کر مریض جانا چاہتا ہے۔)

ڈاکٹر صاحب: ذرا ٹھہریے ہاں تو خیال رکھیے کہ آپ کو مسٹروں کے رس سے پرہیز کرنا پڑے گا۔

مریض: کیا مسٹر یا مسٹروں کے رس سے پرہیز؟ میں تو ناستہ میں رہنا اسے استعمال کرتا ہوں۔

ڈاکٹر: مگر اب نہیں استعمال کر سکتے۔ ہرگز نہیں یاد رکھیے۔

مریض: دایوس ہو کر، بہتر لیکن اس کی جگہ چھوڑ کیسے رہیں گے؟

ڈاکٹر: نہیں۔ نہیں۔ چھوڑتے بھی نہیں۔

مریض: اور انجور؟

ڈاکٹر: نہیں۔ اس سے بھی نقصان ہوگا۔ شکر اور تیز آدالی ہر چیز سے پرہیز کیجیے۔

مریض: اچھا تو پھر ناستہ کے لیے کوئی دوسرا چیز بتائیے۔

ڈاکٹر: صرف اناج کی چیزیں۔

مریض: بسے ڈبل روٹی کے تھوڑے کچھ کھائیں گے اور ایک انڈا اور تھوڑا سا دودھ۔

ڈاکٹر: اگر آپ کے خیال میں کھن، انڈا اور دودھ بھی اناجوں کی نہرست میں تو شوق سے کھائیے۔ مگر میں نے تو صرف یہی کہا تھا کہ اناج کی چیزیں۔

مریض: تو کیا دودھ یا کھن بھی نہیں؟ اچھی بات

امراض اور علاج

فصل اول

معدہ اور آنتوں کی بیماریاں

(۲)

۱۔ مزمن سوہمی!

از حکیم اقبال حسین ایم۔ اے، دہلی

اور شام کو دی جانی چاہیے۔ سنگترہ، انگور، میٹھے لیموں کا رس سب سے زیادہ مناسب رہے گا۔ رات کو سوئے وقت نیم گرم پانی کے انیما سے ایک دو روز تک برابر آنتوں کی صفائی کی جائے گی تو یہ شکایت بہت جلد رفع ہو جائیگی۔ پھلوں کی اس غذا کے بعد بھی اپنے بچے کو کچھ عرصہ ہلکی غذا دینی چاہیے جو زیادہ تر پھلوں، دودھ، اور ترکاریوں پر مشتمل ہونی چاہیے۔ ترکاریوں میں ٹماٹر، کاجر اور مولیٰ تو بال کر ہی کھلائے جائیں تو زیادہ مناسب ہیں۔ دہلی پندرہ میں روز کے بعد دی جائے اور کم دی جائے۔ بہت چھوٹے بچوں کے معاملے میں علاج میں حسب ضرورت رد و بدل کیا جاسکتا ہو۔ مثلاً شیر خوار بچوں کے معاملے میں دودھ پلانے والی ماں کو اپنی غذا میں فوراً تبدیلی کر دینی چاہیے۔ اس کے لیے دو چار روز تک اس دار پھل اور دودھ کا استعمال زیادہ مناسب رہے گا اور شیر خوار بچے کو ایک دو روز تک دجیا کیس ہو، دودھ کو بجائے گرم پانی اور سنگترے کے رس کے سوکچھ نہ دیا جائے۔ گرم پانی میں ”ٹوہنل“ شامل کر کے دیا جاسکتا ہو۔ دوسرے یا تیسرے روز جب ماں کا دودھ درست ہو جائے تو اسے چار گھنٹے کے وقفے کے ساتھ دودھ پلا دیا جائے۔ اور رات کو دودھ پلانے کی عادت رفتہ رفتہ ترک کر دی جائے۔

۲۔ قولنج

علامات و اسباب :- اس نوعیت کا درد زیادہ تر

ماہ فوری سنہ ۷۷ء کی اشاعت میں میلے بچوں کی ہضمی کی علامات اور فوری مدد کے اصول پر اس کے کھریلو علاج بے دوا پر حکمت کی تھی۔ اشاعت زیر نظر میں بچوں کی مزمن سوہمی (Chronic Indigestion) اور درتوں کی علامات اور ان کے مؤثر ترین علاج کو لیتا ہوں۔

علامات و اسباب :- مزمن سوہمی اصل میں اچانک نہیں ہو جاتی، بلکہ ہضمی کے اسباب کو دور نہ کرنے اور اس کے غلط طریق علاج کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہے۔ اس کی وجہ سے بچہ بار بار نئے کوٹا ہوس کی زبان پر ہلکی تڑپ جاتی ہو اور سانس میں بو آنے لگتی ہو۔ اسے اچھی طرح نیند نہیں آتی اور وہ بار بار چوڑا ہو اور چڑا ہو جاتا ہو۔ اس کا وزن گرنے لگتا ہو اور جسم زرد پڑ جاتا ہو۔ کبھی دست آنے لگتے ہیں اور کبھی قبض ہو جاتا ہو۔ یہ سب تکلیف اس صورت حال میں بھی تقریباً وہی ہو جو ہضمی کی صورت میں ہوتا ہو یعنی غلط قسم کی غذا اور بے خوری۔

حلاج :- پہلے روز سوائے سنگترے کے رس اور دقتاً نو قنار گرم پانی دینے کے کچھ نہ دیا جائے۔ اس کے بعد ایک سے لے کر چار روز تک دیکچے کی مرضی حالت کے مطابق، اسے محض رس دار پھلوں پر رکھا جائے البتہ ٹھنڈا یا گرم پانی پلا یا جاسکتا ہو۔ رس دار پھلوں میں، سیب، ناشپاتی، انگور، سنگترہ، میٹھا لیموں اور انناس وغیرہ لیے جاسکتے ہیں۔ یہ خیال ہے کہ بچہ نہ چھتے ہوں نہ کھتے۔ ان پھلوں کی غذا دن میں تین مرتبہ صبح، دوپہر

دو ماہ سے لے کر ۶ ماہ تک بچوں کو ہوتا ہے۔ اس تکلیف میں بچے کے پیر ٹھنڈے پڑ جاتے ہیں اور اسے وہ رہ کر درد شکم کے درد سے بڑے ہیں جن کی وجہ سے وہ بلبلہ بلبلہ کر جیتیں مارتا ہوا اور اپنی ٹانگوں کو پیٹ کی جانب سکیرتا ہے۔ بچے بھوک سے بے تاب ہو کر بھی جیتیں مارے لگتے ہیں۔ مگر بھوک سے روٹنے والے بچے کو دیکھ کر بیک نظر اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ اسے کوئی تکلیف اور درد نہیں ہے۔

ریاح آنے سے درد شکم میں تخفیف ہو جاتی ہے اس لیے کہ قلع ہوتا ہے اس وقت جو جب ریاحوں کے دباؤ سے آنتیں غیر معمولی طور پر پھول جاتی ہیں اور تن حبائی ہیں اس کا سبب جہاں ماں کی غذا ہی بے احتیاطیاں ہیں جن کے باعث دودھ کی کیفیت و تاثیر میں فرق آ جاتا ہے، وہاں بچے کو زیادہ مقدار میں دودھ پلانا بھی ہو جیسا کہ مامطور پر تم سبب ستانیوں کے گھروں میں ہوتا ہے کہ ادھر کچھ دیا، وہاں کسی تکلیف ہی کی بنا پر رو پا ہو اور اوٹھ اس کے منہ میں دودھ دیا، کبھی دیکھا ہے۔

علاج، سب سے پہلے بچے کو چار پانچ چمچے گرم پانی کے پلائے جائیں اور فوراً ہی نیم گرم پانی کا انہما دے کر اس کی آنتوں کوڑکے موٹے فضلے سے صاف کیا جائے تاکہ پاچوں کی پیدائش بند ہو جائے۔ یہی وجہ ہے کہ انہما دیتے ہی بچہ سکون محسوس کرتا ہے۔ بچہ کو دودھ وغیرہ اس وقت تک نہ دیا جائے جب تک درد کی تمام علامتیں نہ جاتی رہیں۔ گرم ٹوپی سے بچے کا پیٹ سینکنا بھی غایت درجہ مفید ہے۔ اس سے ریاحیں تھلیل ہو کر خارج ہو جائیں گی اور بچے کو سکون نصیب ہو گا۔ حیث یر میں گالیب جی سود مند ہوتا ہے۔

برصورت میں خواہ سبب دواں کی غذا ہی بے اعتدالیاں ہوں بچے کی پر خوری، ماں کو بہر حال اپنی غذا پر نظر رکھنی چاہیے۔ ایک دو روز تک اسے رس دار پھلوں اور دودھ پر گرا کر کرنا چاہیے تاکہ اس کا دودھ صحیح ہو جائے۔ اس کے بعد بھی اسے چاہیے کہ پھلوں، دودھ اور سبز لوں کا زیادہ استعمال رکھے اور میٹھے شکر سے کی ایک دو قاشیں بچے کو بھی دن میں ایک آدھ مرتبہ کھلا دے۔ بچوں کو ان کی جسمانی طاقت و صحت کے لیے معمولاً ”نو نہال“ دیتے رہنا بھی ماؤں کی ہوشیاری پر دلالت کرتا ہے۔ اس کے علاوہ ماں کو چاہیے کہ بچے کے دودھ پلانے کے اوقات مقرر کرے اور چاہے کھٹے کے بعد پلائے۔ بعض بچے دودھ منہ میں لیتے ہی سو جاتے

میں، ماں کو چاہیے کہ انھیں دس بارہ منٹ برابر دودھ پلانے اس کے بعد سونے دے۔ اگر بچہ دو تین منٹ ہی دودھ پی کر سو گیا ہو تو اس صورت میں بھوک لگنے پر اسے چار گھنٹے سے پہلے ہی دودھ پلا دیا جائے۔ رات کو دودھ پلانے کی عادت نہایت غلط ہے۔ اس وقتے بعد ترک کر دیا جائے اتنا ہی اچھا ہے اور اس کا بھی بہت زیادہ خیال رکھنا چاہیے کہ دودھ پلانے وقت ماں کی مزاجی کیفیت نہایت اچھی ہو ورنہ اگر جذباتی بھجان کی صورت میں یا مزاجی کیفیت کے سخت خراب ہونے کی حالت میں اس نے بچے کو دودھ پلایا تو دودھ کی کیفیت و تاثیر میں فرق آ جائے گا اور اس کا اثر بچے کی صحت پر نہایت خراب پڑے گا۔

پاکٹ فارماکوپیا

قیمتی نگا اور معقول نسخہ جات کا نادر ذخیرہ

پاکٹ فارماکوپیا کو طبی دنیا میں بالکل نیا اور انقلاب انگیز اضافہ ہے۔ اس کے عالمانہ اور محققانہ مضامین نادر روزگار اور جدید ترین ہیں۔ فن تشخیص کے اصول اور رموز اس خوبی کے ساتھ مرتب کیے گئے ہیں کہ آپ ہزار ہزار المجنوں اور پچیدگیوں میں جمل مرض کی بہت جلد اور نہایت آسانی سے تشخیص کر سکیں گے۔ فن علاج میں اتنے بہتر اور معقول نسخے ملیں گے کہ ان کے مقابلے پر کوئی بیاض پیش نہیں کی جاسکے گی تشخیص، علاج، غذا اور دیگر ضروریات پر اس قسم کی کتاب موجود نہیں ہے۔ اس وجہ سے اس کی قدر و قیمت کا اندازہ حد قیاس سے باہر ہے۔ آپ کے مطب اور کتب خانے میں اس کتاب کا اضافہ نہایت ضروری ہے

قیمت صرف چار روپے علاوہ محصول ملنے کا بہت

ناظم شعبہ تالیف مکتبہ حکیم حافظ محمد رفیع الدین
فاضل الطب الجراحت، کھٹولی، ضلع مظفر نگر دہلی

خریداران ہمد و صحت سے التماس ہے کہ خط و کتابت کے وقت اپنا خریداری نمبر ضرور لکھا کریں۔

آسان مطبک

مرتباً بنائے حکیم برائے محمد امجد تیم الدین صاحب کمالی

(۲)

امراض مخصوصہ

آنکھ، کان، ناک، حلق و حیرہ کی بیماریاں، دق، بسل، ذیابیطس، سرطان، جذام، بٹائی، فاذ، منویہ، امراض حراست، امراض ولادت وغیرہ، ہلک اور بڑا ناک بیماریاں ہیں اور بے شمار انسانی زندگیوں ختم کر رہی ہیں۔ لیکن ہمارے اطباء کو ام کی ساری نوبت سمٹ کر امراض مخصوصہ پر جم گئی تو یہ ہی ایک میدان ہر جس میں ہر طبیب اور غیر طبیب سپرد نظر آتا ہے اور سب نازل کر مہیاں ایک منگناہ اور طوفان تیزی پر پا کر دکھا ہو۔ حالانکہ نہ یہ دیکھا اور نہ سنا جاتا ہے کہ ضعف باہ کا کوئی مرلین مرگیا ہو یا کوئی حملوں اور بہت لالہ زلال آتی چل مہیا ہو۔ شرح اموات کے نقشے اور ریٹیں ستلے جوتی ہیں، لیکن کمپیں اس قسم کے لیبوں کی موت کا نذران نہیں دیکھا جاتا۔ اس قسم کے لوگ عموماً توہمات اور بے مہیاد تفکرات میں مبتلا ہو کر رہتے ہیں۔ اس موقع پر یہ کہہ سکتا ہو کہ امراض مخصوصہ کی وجہ سے جو علامات واقع ہوتی ہیں وہ ان امراض کا ڈاکٹر نتیجہ نہیں ہو کر رہیں بلکہ ان کے نتیجہ میں دوسری خوف ناک بیماریاں ظاہر ہو کر پیغام فنا لاتی ہیں۔ یہ انداز تجیل غلط ہے۔ فکر صحت کا سب سے بڑا دشمن ہے فکر کا اعصاب پر سخت دباؤ پڑتا ہے اور نظام اعصاب کمزور ہو جاتا ہے۔ انسان کا حوصلہ پست ہو جاتا ہے۔ خوف، دہمزدی، مایوسی، حد سے زیادہ شرم، غیر مستقل مزاجی، اس قسم کی کیفیتیں کا ہر وقت غلبہ رہتا ہے۔ فعل مضمر خراب ہو جاتا ہے۔ لکھو کہ غائب ہو جاتی ہے۔ اختلاج ہوتا ہے، بصارت کمزور ہو جاتی ہے اور عام ضعف نمایاں ہو جاتا ہے۔ فکر مندی اور مایوسی اس کا لازمی اور بگاڑتی ہے اور انسان جنون کی حد تک پہنچ جاتا ہے۔ غلط واقفیت بھی فکر کا بڑا سبب ہے اور فکر ان تمام بیماریوں کی جڑ ہے۔ لہذا اس قسم کے دوسری مریضوں کا صرف یہ علاج ہے کہ ان کو صحیح واقفیت بہم پہنچائی جائے۔ اگر کوئی شخص بھوت سے ڈرتا ہے اور اس کا دم فنا ہو جاتا ہے تو اگر اس حقیقت کا

علم و یقین ہو جائے اور یہ بات اس کے دل نشین ہو جائے کہ بھوت کے سنی کچھ نہیں ہو تو یقیناً وہ اس خیالی عذاب کے جت حاصل کرے گا۔ ایسے مریضوں کے تمام توہمات منسوخ و فدا بحث کے لیے ایک طویل مضمون کی ضرورت ہوتا ہے اجمال اور مثال ایک بے حد اور بھی چیز کو پیش کیا جاتا ہے جس کی غلط فہمیاں اور تباہ کار باں عام ہیں۔

ط۔۔۔ اسے ایک پانچ سے دو۔۔۔ بات کا بازو کھپا سے دراویز دیا ہے۔ آپ دیکھیں گے کہ کلاسی کی نیس کوں رنگیں خون سے پر ہو کر نمایاں ہو گئی ہیں اور ان کی آڑی تہجی وقتا بوقت صاف نظر آئے گئے گی اور جن مقامات سے ان کی ستا خصلت نکلتی ہیں وہ بھی پھولی ہوئی کرہ کی شکل میں دکھائی دے گی اور جب آپ یہ دباؤ مٹائیں گے تو دفعتاً یہ منظر غائب ہو جائے گا۔ جسم کے تمام حصوں میں یہی منظر موجود ہے جو عضو مخفیہ کی استائگی اور خوردگی حالت میں عضلہ، ماسیت، الغضیب کی گرفت، عضو مخصوص کی حبس، یرغام ہوئی ہے اور قضیب کے جسم پر دیریں خون سے پر ہو کر ماباں ہو جاتی ہیں یا اس کو بکشت لوگ مہی اور غیر طبیبی حالت خیال کر کے ہلکوں کو غلط فہمی اور پیشانی میں مبتلا کر دیتے ہیں اور کہتے ہیں ان کی رگوں میں زہر ملا اور فاسد پانی موجود ہے۔ فیصلی غلط جو لڑکوں اور بیدوں میں فاسد پانی موجود ہے تو تمام بدن میں بے زہر پھیلا ہوا ہو کیوں کہ دوران خون اس کو ہر وقت چکر میں رکھتا ہے کسی ایک جگہ محدود نہیں ہے۔ کسی یہ میں کسی چیز کا انتہائیں کر دیجیے وہ فوراً تمام خون میں مشاغل ہو جائے گی۔ کوئلہ، سرش پیدا کرتا ہے یا آلہ حصہ مخصوص پڑتا ہے جو تو یہ ہیں اس زہر پیلے پانی یا مادے کی موجودگی کی علامت نہیں ہے۔ اس لیے آلہ انیز دو اجسم کے جس حصہ پر اور وہ جس شخص پر اور جس عمر میں بھی استعمال کی جاوے گی آبلہ پیدا کرے گی اور آلہ کے اندر پانی زہر موجود ہوگا۔ طلاء رگوں کی یا عضو تناسل کی کچی کو دور نہیں کرتا۔ طلاء کا فائدہ صرف یہ ہے کہ وہ مہر دار و اول کے اثر سے عصبی احساس کو تیز کرے اور خون کی

آمدن کو طرف بڑھا دے۔ اس مقصد کو چھ میسوں کی دواؤں سے بھی حاصل کیا جاسکتا ہو اور سینکڑوں روپے کی لاگت کے لئے بھی تیار کیے جاسکتے ہیں۔

مغربات کا غریب تو عام ہر لیکن وہ خفیہ مغربات کا ترمیم اور انمول جواہرات کا ذینہ صدری اور خاص الخاص پراسرار نسخہ امراض مخصوصہ میں خاص ہیں اور حقیقت یہ ہے کہ یہ سب کچھ اس مہمان کے رنگ آلود اور ناکارہ مٹیہ ہیں۔ باوجود اس گرم بازاری اور خفیہ مغربات کے لوگوں کی شکایتوں میں کوئی کمی نہیں ہو بلکہ یہ صیبت روز افزوں ہے کہ جو بد نصیب بھی اس آنکھ میں گرفتار ہو اس کو کامرانی اور شادمانی نصیب نہیں ہوتی۔ یہ واقعات اور مشاہدات بتا رہے ہیں کہ مغربات جن کی دھوم مچ رہی ہے فریب اور ڈھونگ کے سوانحی اصلیت نہیں رکھتے ہیں حقیقی مغربات ہندوؤں کی بنی یا مسکن دوائیں ہیں جن کی اثرات فضول بلکہ غلط ترکیب اور ترتیب ہوتی ہیں ان کو مختلف اور دلدیز ناموں سے مشہور کیا جاتا ہے اور ان کی حقیقت سب کو معلوم ہو مگر ان اور کم علم لوگ خود فریبی اور خوش فہمی میں مبتلا ہو کر یقین اور اعتماد رکھتے ہیں کہ ان کے سوا اس راز کو اور کوئی نہیں جانتا۔ آج سے ہر طرف ایک یا دو پڑھ صدی پہلے کے انسان کی طاقت اور شجاعت کی داستانیں زبان زد ہیں اگر آپ اور دور کی سوچیں بیٹے سینکڑوں اور ہزاروں برس پیشینہ کے انسان کا قصہ بکرس تو وہ ڈیڑھ صدی پہلے کے انسان سے بھی زیادہ طاقتور اور قوی الجسم تھا جس کا ذکر خیر کر کے ہم اپنی صحت اور ثروت پر نفوس کر رہے ہیں اس زمانہ کے لوگوں میں ہمارے آبائے فن بھی ہیں۔ ذرا خیال کیجیے وہ اپنے زمانہ کے لوگوں میں اور عین عالم شباب میں مدت جماعت طبعی فقط نظر سے کیا بچو کر رہے ہیں، زائر امساک کیا بناتے ہیں اور جریان کی صحیح تعریف کیا کرتے ہیں، ان بلکہ ہستیوں کے اصول اور ہدایت کی روشنی میں آج کے انسان کو اگر دیکھا جائے تو یقین کے ساتھ کہا جاسکتا ہو کہ اس قسم کے سو مریضوں میں چند ہی واقعی مریض ہوں گے ورنہ سب دہمی اور خیالی بیمار ہیں۔ آج کا انسان خمیر اعتدالی زندگی سے لطف اندوز ہونا چاہتا ہو اور اس افسوس ناک مقصد کو حاصل کرنے کے لیے طبی امداد کی ضرورت محسوس کر رہا ہو۔ اس قسم کے لوگ عموماً بوجہ شرم

واخفا مقامی معالجین کی طرف رجوع نہیں کرتے ہیں وہ اپنی طویل داستانیں دل کھول کر لکھتے ہیں جس میں دی ہوشی ناکامی، نامرادی، پریشانی، مبراہی اور فکر مندی کا رونا ہوتا ہے، سب سے معلوم ہوتا ہے کہ ان کو بھلائی کا حکم ہو گیا ہے اور شاہی ترحم کی التجا کی جا رہی ہو۔ دوسری طرف ان لوگوں کے خطوط کے جواب میں غیر فنی اور غیر ذمہ دار طبقہ ہر جس کے در سے اجابت مہر سہ قبال آتی ہے اور جوان کی یا اپنی کامیابی کو بے یارے شرط لگا دے اور حلف اٹھائے بیٹھیں جو۔ ان کا محض لڑکچہ اور جیسا سوز و غم میں سرمایہ تجارت ہیں دواؤں کے نام تجویز کرنے کی بھی ان میں صلاحیت نہیں ہوتی جو تریف اور مہذب لوگوں میں ایسی دواؤں کے نام مینا بھی بد تمیزی ہے۔ شریف گھرانوں میں اتنا ناشائستہ اور عریاں لڑکچہ رسائی کے قابل نہیں۔ یہ لوگ فن شریف کے پاکیزہ دامن پر بدنام دھتے لگا رہے ہیں اور فن برباد اور بدنام ہو رہا ہے، کوئی قابل اور عالم فن اس مکر و فریب اور بد تمیزی کو اختیار کر کے دولت حاصل کرنے کے لیے ہرگز تیار نہیں ہو سکتا وہ گناہی پسند کرے گا ورنہ کامیابی پر قناعت کرے گا، بھوک سے مرجان گوارا کرے گا، لیکن یہ حقائق اس کے دائرہ امکان سے باہر ہوں گی۔ ایسے وہم اور حرص کے مریضوں کا اصل علاج صرف یہ ہے کہ ان کو صحیح اور سچا مشورہ دیا جائے۔ ان کے پرانہ خیالات میں تبدیلی پیدا کی جائے، ان کو اس خیال پر اور اس گرفت سے آزاد کیا جائے اور خود کو طب کے دوسرے اور ضروری شعبوں کی طرف متوجہ کیا جائے۔ لائق اور مریض ہماری اس تعلیم کی وجہ سے نکلے جا رہے ہیں۔ دوسرے ملک والوں کو دیکھیے کہاں خود پہنچ چکے ہیں اور اپنی قوم کو کہاں لے جانا چاہتے ہیں۔ وہ بھی اشتہاری میدان میں گامزن ہیں لیکن ان دواؤں کے استہوار اور لڑکچہ کی یہ کیفیت کہ اگر آپ میڈیکل سائنس نہیں جانتے تو کچھ سمجھ ہی نہیں سکتے۔ دواؤں کے نام کیسے فلسفیانہ اور محققانہ صرف نام ہی سے دوا کی تصور پر ذہن میں آجاتی ہے سب سے پہلے ڈاکٹروں کا طبقہ متقدم اور گرویدہ ہو جاتا ہے اور ان کے قلم پر اس دوا کی تجویز اور زبان پر سفارش اور تریف ہوتی ہے۔ اور یہ ظاہر ہے کہ جب ڈاکٹر ہی کسی دوا کی سفارش متقدم صورت میں کر رہے ہوں تو عوام کو اس کے متعلق شک (باقی صفحہ پر)

مکتوبات

بناسیتی اور دسی گھی :-

محترمی جناب ایڈیٹر صاحب

سیلو۔ میں رسالہ ہمدرد صحت کے توسط سے حکومت ہند کے محکمہ صحت اور تمام ہندوستانیوں کی توجہ انگریزی رسالہ "ہیلتھ" بابت ماہ جنوری سنہ ۲۰۲۶ء کے صفحہ ۲۶ پر ڈالڈا سے متعلق ایک سوال — "کیا نظام جسمانی کی پرورش اور تغذیہ کے لیے ڈالڈا اتنا ہی اچھا ہے جتنا خالص دسی گھی — کے جواب کی طرف مبذول کرنا چاہتا ہوں جو نہایت غیر ذمہ دارانہ طریق پر دیا گیا ہے۔ ایڈیٹر ہیلتھ نے اپنے جواب میں لکھا جو کہ ڈالڈا چونکہ خالص نباتی تیل دوسے جی ٹیس آئل ہو اُس لیے اسے دسی گھی پر ترجیح دینی چاہیے۔

ایسے ذمہ دار رسالے کی جانب سے اس قدر غلط اور غیر ذمہ دار جواب! اس کا تو تصور بھی ہمارے حاشیہ خیال میں نہ تھا معلوم ہوتا ہے کہ بناسیتی آئل کے بڑے بڑے کارخانوں نے اب طبی رسالوں کی سرپرستی بھی کرنی شروع کر دی ہے۔ خدا کرے ہمدرد صحت ان کارخانہ داروں کی سرپرستی سے محفوظ رہے! کیا ہی اچھا ہوتا اگر ایڈیٹر صاحب مونگ پھلی یا ایسے ہی دوسرے تیلوں کی جن کی ناگوار بو اور میل کھیل سوڈا کا شک سے

صاف کر کے بنا سیتی آئل بنایا جاتا ہے، غذائی افادیت بھی ساتھ ہی شائع کر دیتے، تاکہ ہم دودھ سے بنائے ہوئے گھی کو اس کا مقابلہ علی اور نظری طور پر بھی کر سکنے لگیں۔ اور اس کے بنانے کا طریق کیا ہے؟ اسے تو ہمارے ہاں کابچہ بھی جانتا ہے۔ دودھ سے پہلے دہی بنایا جاتا ہے، یا کریم دہی یا کریم کو بلو کر اس میں سے کھنسنے لگتے ہیں اور کھنسنے کو بلو کا سا گرم کر کے اس میں جو دہی کے پانی کا عنصر موجود ہوتا ہے اسے نکال دیا جاتا ہے تاکہ زیادہ دیر رکھنے کی وجہ سے کھنسنے مر نہ جائے ورنہ گھی اور کھنسنے میں کوئی خاص فرق نہیں ہے ذرا غور فرمائیے کہاں مونگ پھلی کے تیل سے بنایا ہوا بناسیتی آئل اور کہاں دودھ سے بنایا ہوا گھی — کیا یہ دونوں مساوی فرادہ سے جاسکتے ہیں؟ میں کہتا ہوں اگر مونگ پھلی کے تیل میں وہ غذائی اجزاء بھی موجود ہوں اگرچہ اس میں ہیں نہیں) جو گھی میں ہوتے ہیں تب بھی اس میں کچھ دوسرے ایسے عناصر موجود ہوتے ہیں جنہیں سوڈا کا شک کی مدد سے صاف کیا جاتا ہے اور اس عمل صفائی کے دوران میں اس صاف شدہ تیل میں سوڈے کا اثر کسی نہ کسی حد تک باقی رہ جاتا ہے۔ جو گلے، معدی نالی اور پھیپھڑوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔

اس کے علاوہ مونگ پھلی یا اسی قسم کے دوسرے

بقیہ مضمون صفحہ ۲ :-

اس مقام پر خاص تکلیف محسوس کی یہ دیکھتے ہی وہ صاحب مقابلہ ہوتے ہیں، "کیا اینڈی سائنس" ہے۔ برسن کر میرے خیال کا رخ بدل گیا۔ دل نے کہا آٹا راتھے نہیں، قوم بیدار ہو رہی ہے اور ہم سب سے میں متقبل خطرناک معلوم ہوتا ہے۔ دماغ نے کہا ہرگز نہیں آٹا راتھے ہیں اب ہماری بیداری کی صرف یہی صورت باقی رہ گئی ہے کہ لوگ ہم کو معقول تشخیص بتائیں، صحیح علاج کی رہبری کریں، اسکول کے بچے حفظان صحت کے اصول سمجھیں اسکاؤٹ کے لڑکے اور ریڈ کراس سوسائٹی کے ممبر ہم کو فرسٹ ایڈ بتائیں۔ کارخانوں کے مشینری اور طوں کے مزدور بجلی سے حفاظت کے طریقے اور بجلی کے صدمے

شبہ کا کیا موقع ہے۔ ترقی کرنا یقیناً آپ کا بھی حق ہے لیکن قابلیت اور رہنمائی باتیں کیجیے۔ برادران وطن کے طبقہ خیالات کا معیار بلند کیجیے۔ گمراہی اور تنہا ہی سے چلنے یہ کاغذ کی کشتیاں کب تک چلیں گی۔ یہ ڈھونج قائم رہنے والا نہیں۔ تعلیم کی روشنی بڑھ رہی ہے اور جہالت کی تاریکی گھٹ رہی ہے۔ ابھی چند روز کا واقعہ جو میرے ایک دوست جو قانونی پریکٹس کرتے ہیں تشریف فرما تھے۔ میں ایسے مریض کو دیکھ رہا تھا جو اپنے پیٹ کے دائیں جانب (مستم ابلی امین) درد اور دم بتا رہا تھا۔ جیسے ہی میں نے میک برنیز پائمنٹ پر دبا یا اس نے ص کا علاج سکھائیں اور اس طرح ہماری فنی غیرت کبھی تو حرکت میں آئے گی۔ (باقی آئندہ)

آپ کے دیکھتے دیکھتے ہو گیا۔ آپ لوگوں کے لیے سنا یہ تھا
باعث دل چسپی مولہ بگھی مائیں ابھی تک دہلی کے دق کے
ہسپتال میں باہر ہیں باسٹا شاید وہاں کے ڈاکٹر اس قدر
دنیا نووسی ہیں کہ ابھی تک انھیں ان دریا فتوں کا حال معلوم
نہیں ہوا۔ درجن تیل میں اس قدر غذا کی اجزا پائے جاتے ہوئے
اس سے مریضوں کو محروم رکھنا کیا مہنت۔

انہوں نے اس اعداد و شمار کے ذریعہ یہ ثابت نہیں
کر سکتے کہ جس وقت سے مہنت میں مائیں آئل کا استعمال
عام ہوا جو اسی وقت سے مصلیٰ بکلی آئیں اور کھینچنے
کی بیماریاں ہی عام ہونے لگی ہیں۔ آج شاید ہی کوئی کھرا ایسا
ہو گا جس میں کسی نہ کسی کو کھلی نہ ہو اور دق تو اب ہمارے
کھدوں میں تو کسی بخار کی طرح کھس آئی جو ہر پانچ چار
کھدوں میں ایک گرمی کا ہوا ضرورتاً جس میں کوئی نہ کوئی دق
عام میں رہا ہو اپنے بدن کی کے سانس کن رہا ہو۔ آخر ہمارے
جہنہ سانس میں نہ ہوا۔ یہ سانس پہلے عوام جلتے تھے نہ تھے
ان کے دھڑکے ہوئے۔ ان کی مائیں غذا اس کا سبب
میں رہا جو ہمیں بتا رہے کہ ان کا اور یہاں سبب جو کہ مگر
انہوں نے ہمارے اس غلام ملک میں نہ کسی ڈاکٹر کو اس کی
نوٹس ہوئی نہ وہ اس حقیقت حال سے پردہ اٹھائے اور
نہ کسی طبیعت ہی کو ہمت ہوئی کہ وہ عام لوگوں کو بتاتے کہ
مائیں مائیں ہیں یہ سوسائٹی کئی ہی سادہ خرابیوں کی خرابی۔
سیدنا حسین کی اسے آزمائش بنی۔ لی۔ دہلی

دوغلوں میں اور دودھ سے نکلے ہوئے روغن میں یہ دق
بھی مٹتی ہے کہ دل الذکر کی بہت اتنے جلدی اور آسانی کا
ساتھ جزو ہوتا نہیں ہوتی یہی جلدی اور آسانی کے ساتھ
آخر انداز پر پتے لگتی کہ روغنیت جزو بدن ہو جاتی ہو مصلیٰ
نار مانا مصلیٰ آئل کو ایسی لکھی پر ترجیح دینا کہ وہ نباتی میں جو
ایسی طرح بھی قابل قبول نہیں ہو سکتا تاہم تھیک اس کے ساتھ
ہی رہی ثابت نہ کرنا چاہئے کہ نباتی تیل آسانی استعمال کے
سے ہی ادویہ سے بہتر ہے۔ مگر اس سے بہتر یہ ہے کہ نباتی
و سی یا کسٹن آئل کو قلب میں استعمال نہ کرے یہ مصلیٰ
شائع کرنا ایسی ہی سادہ اور زیب نہیں دینا جس کے عام اور
ہم دودھ سے نہ پتہ چلتا ہو کہ وہ نباتی صحت کا خیر خواہ ہو۔

ابھی تک سانس میں دودھ موجود ہے جو مائیں
آئل کا انداز دور رکھ دیتے ہیں۔ مگر کئی مائیں آئل سے آٹھ دس
سال پہلے ہی آزادی سے عام ہیں استعمال کے عام ہیں
آئل سے آٹھ دس سال پہلے ہی آزادی سے عام ہیں استعمال کے عام ہیں
مخصوصی ہیں۔ ان کے ذہن کو یہ معلوم نہیں کہ نباتی
آئل کو بھی غیر چار اور ہونگ سے استعمال نہ کرے جسے ان کو وہ
جی نہیں ہے کہ یہ نہیں جانتے مگر یہ بھی کہ ان کو یہ نہیں
میں یہی ہی استعمال نہ کرے کہ مہنت نہیں جانتے۔ یہی سبب تھا
کہ لوگ اعلیٰ تیل کا استعمال نہیں کرے تھے یہاں تک کہ اسی
باعث اس کی طبیعت بھی کم تھی۔ جس پر سے یہ مہنت اور
سے جب بننا سکتی آئل کی فیکٹری میں کھولیں تو ان کے سانس
اس کی طبیعت کا سوال بھی تھا کہ وہ نباتی مال جہاں مائیں
اس کی ریل میں ہو جائے۔ اس عام کے لیے استبار یا کینٹینوں
سے ملنا نہ کہا جنہوں نے اس کام کو اتنے سلیقہ سے انجام دیا
کہ تین چار سال کی مدت میں یہی مقبول ہو گیا۔ اس کا
اور یہ سبب تھے اور ان سے یہ سبب کہ کئی سے مہنت کھلا
کرے تھے۔ استبار میں اس کی مائیں کا استعمال اس انداز
پر ہوا کہ خود مصلیٰ ہی اس کے ساتھ نہ ہو کہ اس میں
ایسے ایسے حیاتین اور اہم سادگی اجزائی نشان دہی کی جائے
تلی جو خاص دہی کئی میں بھی موجود نہ تھے۔ مگر لوگ یہی غذا
نہ درجن پوری کر کے لے لے لے اس کے استعمال پر مجبور ہو جاتے
مٹھائیاں بھی کھلے مندوں اسی تیل کی پیتے لکھیں اور وہ تیس
جسے لوگ پہلے عام نظروں سے بچا کر لاتے تھے اب مختصر یہ
خریدا جانے لگا۔ یہ سبب کچھ آٹھ دس سال کی مدت میں چلے

فروق الامراض مرتبہ حکیم نذیر الدین صاحب پرنسپل
جلال آباد دہلی۔ بہت سے
امراض ایسے ہیں جنکی علامات ایک دوسرے سے بالکل ملتی جلتی ہیں
معاون کے لیے تشخیص کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس کتاب میں جسے
انہما کے کے ساتھ ایسے تمام امراض کا ذکر ہو چکی علامات ایک ہی
ہوتی ہیں اور تشخیص کے لیے جس میں فرق کرنا ضروری ہو۔ جدولوں
میں علامات فارغہ تری خوش اسلوبی سے اور آسان پیرائے میں
درج ہیں۔ اور دوزبان میں اپنی نوعیت کی ایک نئی کوشش جو ہر
معالج کے پاس اس کا ہونا ضروری ہو۔ ضخامت ۲۰۸ صفحے
قیمت صرف دو روپے علاوہ محصول

کتاب حکیم نذیر الدین گردوارہ روڈ نئی دہلی

معدے کا قفسہ تو زندگی کا محافظ ہے

(Life Saving Stomach Ulcer)

از برنزمیک فبڈن، ایڈیٹر سنزیکل کلچر - امریکا
(ادارہ کی درخواست پر ہمدرد صحت کے لیے بیجا گیا)

وقت تھوس تھوس کر کھانے کی ایک عام عادت ہو گئی ہو، ہم یہ نہیں سوچتے کہ ہمیں ضرورت کتنی غذا کی ہو، بلکہ یہ دیکھتے ہیں کہ ہم ایک وقت میں کھاس قدر کتے ہیں۔ مجھے ایک مفر کی تقریر کا ایک جملہ یاد ہو جس نے ایک اجماعی طعام کے موقع پر کہا تھا:-

”آج کا کھانا بے حد لذت ہو۔ کیا کروں کہ اب گنجائش نہیں ہو، منہ میں لوالہ رکھ کر جانا سکتا ہوں۔ مگر نگل نہیں سکتا۔“

گویا وہ ناک تک بھرا ہوا تھا اور مزید کھانے کی کوئی گنجائش ہی باقی نہ تھی۔ دروازہ ضرور کھانا۔ میرے نزدیک معدے کا قفسہ نہایت آسانی سے مندل ہو سکتا ہو۔ آپ کو اس سلسلہ کچھ نہیں کرنا پڑا ہے اس کے کہ سبب کو دور کر دیا جائے۔ یعنی بلا سیکر کھانا چھوڑ دیا جائے۔

چند روز کا فائدہ تو بحالی صحت کے لیے غایت درجہ مدد ہوگا۔ لیکن عمل جراحی تو اس علامات کے لیے کسی طرح جائز ہی نہیں ہو سکتا، اس سے رجوع کرنا تو ”نیدیکل دیونگی“ کی حد ہے۔

ہمیں معلوم ہونا چاہیے کہ ہمارے ذائقے کی حس وہ دفاعی لائن ہو جو پر خوری کے خلاف ایک قسم کی روک کا کام کرتی ہو۔ اس کے بعد پھر معدے کا نمبر آتا ہو، گویا دوسری دفاعی لائن ہمارا مدد ہو۔ مگر جب دن میں کئی مرتبہ اسے بھرا جاتا ہو، تو اس سے متعلق اعصاب کی حس جو زیادہ کھانے پر ہمارے لیے گھنٹی کا کام کرتی ہو، گنڈ پڑ جاتی ہو اور ان میں یہ صلاحیت ہی باقی نہیں رہتی کہ پر خوری کے خلاف کوئی احتجاج کر سکیں۔ (باقی صفحہ کے نیچے)

معدے کا قفسہ آج نہایت خطرناک بیماریوں میں شمار کیا جا رہا ہے جس کی کات چھانٹ کی رو میں بسا اوقات معدے کا کچھ حصہ تک آ جاتا ہو۔ حالانکہ اگر صحیح نقطہ نظر سے دیکھا جائے تو معدے کا قفسہ ہمارے جسم کی جانب سے ایک تسمیہ علامت ہو جو بلا اشتہا کھانے کی عادت سے نہیں روکنے کے لیے ظاہر ہوتی تو اور ساکت نہ ہی اس طرف بھی اشارہ کرنی ہو کہ ہماری جانب سے کھانے کے اوقات کی یہ پابندی خواہ بھوک ہو یا نہ ہو۔ سوچو، وہ زمانے کی سبک بڑی غلطی ہو۔

جب آپ ملا بھوک کھاتے ہیں تو معدے کے وہ خلا یا دغہ وجن کا کام معدی رطوبت ہضم کو پیدا کرنا چاہیے سپرد کردہ کام سے انکار کر دیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ معدے میں غذا جا کر ایک ناگوار دھج بن کر رہ جاتی ہو۔ بہر حال ہم اسے حواہی نہ خواہی ہضم کی پس جابیس فٹ طول نالی کو دھکیلتا ہو۔ جس کام میں اچھی خاصی عصبی فوٹ بھی صرف ہوتی ہو اور پھر چون کہ یہ غذا ایک ناخاندہ ہمان کی حقیقت یکتی جو اس لیے اس کی تحلیل پوری طرح نہیں ہو پاتی، معدے اور آنتوں سے نہایت سست رفتاری کے ساتھ اس کا اخراج ہوتا ہو۔ جگہ جگہ رککنے سے اس میں مٹاؤ اٹھتی ہو اور نظام جسمانی میں اچھی خاصی سمیت اس کے توسط سے پھیل جاتی ہو جو بار بار نزلہ و زکام کی شکار درد سر اور اسی قسم کے بے شمار عوارض کا باعث بنتی ہو۔ اگر تسمیہ علامت سے جو معدے کے قرح کی صورت میں ظاہر ہوتی ہو ہم سمجھ جاتے ہیں اور اس کے آگے سے سبق لیتے ہیں تب تو بلا بھوک کھانے کی یہ عادت بد خود بخود چھوٹ جاتی چاہیے ہم امریکوں کو دن میں تین

سے جی نہیں، آپ امریکوں ہی کو دن میں تین وقت کھانے کی عادت نہیں ہو آپ لوگوں کی تقلید سے اب ہم ہندوستانی میں بھی یہ عادت ہو گئی ہو۔ بلکہ ہم دن میں چارہ وقت کھاتے ہیں اور فخر کرتے ہیں کہ ہم پابند اوقات ہیں۔ آخر اگر بڑے ہم کیا پابندی اوقات کا یہ سبق بھی نہ سیکھتے! (ہمدرد صحت)

یہ تمام شہادتیں چار دوا چار سہیں مرنے ایک ہی نتیجے پر لے جا کر چھوڑتی ہیں، وہ یہ کہ ممانعت مصطفیٰ

(Artificial Immunity)

بالسلفیج کے ہول کے تحت اہل مغرب نے جتنی بھی دوا سازی کی ہو خواہ وہ سیرم، ویکسین اور انتی ٹوکسین کی شکل میں ہو یا کسی دوسری شکل میں، بہر حال انسانیت کے لیے ایک لعنت ثابت ہو رہی ہو اور جب تک ہم ان غیر فطری طریقہ طے علاج کو ترک نہ کریں گے بیمار یوں کے چکر سے نکلنا مشکل ہے۔ خدا کا شکر ہو کہ ہر ہندوستانیوں کی آنکھیں اب کچھ کچھ کھلتی جا رہی ہیں اور ہم رفتہ رفتہ اپنے ملک کے بہترین دے ضرر طریقہ علاج کی طرف پلٹ رہے ہیں۔ ورنہ اگر ہمارا شغف بھی ان بدیشی طریقہ طے علاج کے ساتھ دہی رہتا جو کچھ دون پہلے دیکھنے میں آ رہا تھا تو غالباً وہ دن کچھ زیادہ دور نہ تھا جب سن بلوغ کو پہنچتے پہنچتے ہمارے ملک کے ہر بالغ کا خون جھپک، خوف الما، گردن نوڑ جا رہا ہو، میعاد ہی بخار، خفاق، منو میا، سرخ بخار، دیرینہ بخار کے بے شمار ویکسین، سیرم اور انتی ٹوکسین سے بھرا پڑا ہوتا اور ہم نہ جانتے کہ اپنے جسموں میں سے ان زہریلے جراثیمی مادوں کو کس طرح خارج کریں۔

اب تک ہم نے ان صفحات میں اہل اسباب مرض سے ہٹ کر یورپ کے نظریہ جراثیم کے پیش نظر جو دوا سازی کی ہو اور اس کے جو نباہ کن نتائج آج ظاہر ہو رہے ہیں ان پر مختصر طور پر بحث کی ہو۔ آئندہ اشارات میں اللہ تعالیٰ ہم یہ بتائیں گے کہ ہمارا وہی طریقہ علاج انسانی طبیعت کے مین مطابق ہو۔ وہ اہل اسباب مرض کو دور کر کے طبیعت کو کمک پہنچاتا ہو اور جو کھوئی ہوئی صحت طبعی کو بحال کرتا ہو تاکہ انسان زیادہ مدت تک دوائی علاج کا محتاج نہ بنا رہے اور بہت جلد صحت کا بل کا کمک بن جائے۔

ہمیشہ تن درست رہنے کے لیے
رسالہ ہمدرد صحت پڑھائیے۔

نزلہ اور زکام کے دائمی امراض لوگوں کے لیے
اشرفیوں کی قیمت رکھنے والی
جدید سائنسی فن کا ایجاد



جدید تحقیقات سے یہ ثابت

کر دیا ہو کہ نزلہ اور زکام کا

اصل سبب جراثیم ہیں۔ اور

اب ان سائنسی فنک وین

نزلہ اور زکام کو دور نہیں

کر سکتیں بھمک د کی مجلس تجربات نے سیرم کو ششوں کو بند

نزلی (ایک سائنسی فنک وین) تیار کی ہو اس کو جراثیم کش

دواؤں سے مرکب کیا گیا ہے اور جدید سائنسی فنک

آلات سے بڑی محنت سے تیار کیا گیا ہے۔

نزلی کی چند خوراکیں ہی جراثیم کو فنا کر دیتی ہیں اور

مرض کو دور کر دیتی ہیں۔ ناک کھل جاتی ہے اور سانس

صاف ہو جاتا ہے۔ سینہ سے لمغ صاف ہو جاتا ہے

نزلی جراثیم کو کیسے ہلاک کرتی ہے۔ ملاحظہ فرمائیے



نزلی، جراثیم کو ہلاک کرتی ہو۔ دوائی نزلہ اور زکام کو نجات لاتی ہو شہید کھانسی کو اس کی چند خوراکیں روک دیتی ہیں نہ صرف بلکہ یہ دماغ کو قوت بھی دیتی ہو۔ اس سائنسی فنک دوا کو آج ہی منگائیے۔ قیمت ایک شیشی دوا خوراکیں ایک شیشی (ایک شیشی)

ہمک د دوا حسنہ لیوورٹیریز

یوگا ورزشیں

جس پر کچھ توجہ نہ دیا۔ عادی ہو جانے اور چڑوں میں کسی حد تک یکساں ہو جانے اور اس وقت وہ وہاں گھسوں کہ ملائے رہتا تھا۔ چہرہ دیکھ کر اس سے اس ورڈش کا پورا پورا فائدہ حاصل ہوا۔ اب وہ ایک رات میں اس سینڈلے زماں جسم کو اس قدر رقی بیست میں قائم کہ نہیں رکھنا چاہیے اس کے عادی ہو کر رقی حالت پر آنا چاہیے۔ چار یا پانچ مرتبہ اس دن کو نہ کاتی ہوگا۔

سارے کوٹے کوٹے دھت سے وہ جیسا کھٹا تھا
 گواہی دینے کے لئے سامنے آئے تھے۔

تس دقت ایہ بالخصوص سے ہے پیکر میں نے
 اس سے سنا تو یہ طرف سے سنہ اور دوسری طرف
 سے یہ افروختی حالت اٹھا ہنس کے و سوری دور کے
 یہ ایک سے ہنس رہا تو میں پیدا ہوئی رنگ حب و شوق
 جیت نامہ یہ ہے کہ اس کی آمد و رفت حسب
 سابق تہیک عرب ریت سے لگے کی شروع میں کچھ روز جب
 تک اچھو طرح صفت بہیں جو جانی بہ ہدایت کی گئی ہر کہ
 گھنٹہ غیبہ رنگے حائیں اس سے یہ فائدہ جو گاہ کہ ابتداء
 میں کہ مرتبہ ہی آپ کی کمر میں جو مغرب سے گزرتا رہا
 نہ رہے سین ہو کی

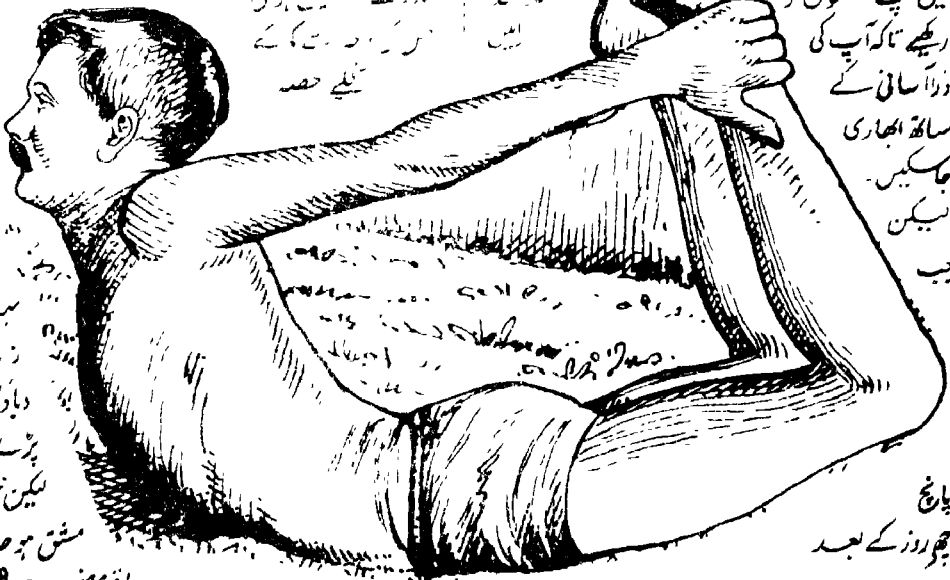
نہ سے سین ہوئی
رہا رہا رہا
تیلے حصہ

دل میں ریڑھ کی ہڈی کی ایک نہایت اچھی ورزش
 درج کی جا رہی جو اس لیے کہ اگر بڑھاپے میں مسووظ ہو جائے تو
 نوڑی حد تک آپ کا سارا نظام جسمانی درست رہنے لگے۔
 ورزش و تھیں ملتی دشوار نظر آتی جو اصل میں اتنی بڑا
 نہیں۔ بس درالجھ روز متیق کی ضرورت جو آپ دیکھیں گے کہ
 اس سے سارا جسم نہایت پھرتیلا اور ٹھیک دار ہو جائے گا
 ہمارا خیال بڑے زیادہ سے زیادہ چار پانچ روز میں تقریباً نصف
 اس ورزش کی ابتدائی دستاویزوں پر مبنی جس کے بعد اسانی
 سے ساتھ کر سکے گے۔

ورزش :- بالکل اسی سے لست جلیے سرخ
کہ دو تون بازو پیوؤں کے ساتھ ساتھ لکے رہیں ۔ ہاتھ تانکوں :
گھٹنے پر سے ۳۱ طرح موڑے کہ دونوں پاؤں سے مدد
پاؤں پر لگنے لگیں اس سے ہاڈیاں باغٹوں کو کچلے
اور ٹخنوں کو دونوں باغٹوں سے پڑے لگے ہڈی سے حصہ جسم
کو بھی اچھا رہے اور رانوں کو بھی اچھا رہے
یہاں تک کہ
پریٹ لگا رہے
حصہ جسم علیحدہ رہے
سے ظاہر ہو رہا ہے ۔
میں اپنے گھٹنوں کو
رکھے تاکہ آب کی

سابقہ اجہاری
جاسکین
نسیکن
یب

پانچ
چھ روز کے بعد



بہت
 زیادہ
 دباؤ
 پر
 لیکن جب
 مشق ہو جائے
 (صفحہ ۲۹ پر)

معالجین کے لیے مفید ہدایت

۱۹ جولائی ۱۹۴۶ء کو کالج آف فریشنر اینڈ سرسٹر، ممبئی کے طلباء سے دو روزہ جلسہ تقسیم اسناد کے موقع پر میرے محترمہ فاضل دوست لکھنٹ کر نیسل ڈاکٹر بی جی واڈ، ایم۔ ڈی، نے ایک نہایت پرغزائیہ رس پڑھا تھا جو کہ اس میں بعض ہم در مفید حقائق سے بحث کی گئی ہے، اس لیے میں اس کے ہر دوری مضمون کا ترجمہ در دسترس میں شائع ہونے کی عرض سے بھیجنا ہوں تاکہ قارئین کو کمز کے ساتھ ساتھ اطباء اور طب یونانی کے طلباء بھی اس کے مطالعہ سے مستفید ہو سکیں۔

صبا و الدین احمد برقی ممبئی۔

ہوتا ہے اس کی خبر تمام دنیا میں فی انفویشنر کر دی جاتی ہے اور دوا کو بھی بغرض استعمال دور دراز مسدروں اور بر اعظموں کے پار ہر جگہ پہنچا دیا جاتا ہے۔ طب اپنے علم کا دروازہ سب کے لیے کھلا رکھتی ہے اور وہ حقیقتاً دویہ کی قائل ہیں ہر جدید دریا قیاس جلد سے جلد طبی جرائد میں شائع کر دی جاتی ہیں اور دنیا بھر میں ان سے فائدہ اٹھایا جاتا ہے۔ اس لیے ضرورت ہے کہ آپ طب کی حالیہ ترقیوں کے بارے میں اپنی واقفیت کو آپ تو دیٹ رکھیں۔ اگر آپ کسی جدید دوا کو استعمال کرنے میں پہل کرنے والوں میں سے نہ ہوں تو کم سے کم آپ کو ایسا کرنے میں آخری شخص تو نہ ہونا چاہیے۔ آپ کی پیشہ ورانہ زندگی میں آپ کے جرائد طبی سوسائٹیاں اور کھیلکی تجربے آپ کے بہترین اسما ہیں۔

طبی اخلاقیات طبی پیشہ زمانہ قدیم سے ایسے نقطہ نظر کا حامل رہا ہے جو تجربہ کی کسوٹی پر پورے اتر چکے ہیں

استدائی، ماکس کے بعد میں کالج کی تاریخ اس کے مرتد لفظ اور مختلف شعبوں سے بحث کی گئی تھی ڈاکٹر واڈ نے دیا ہے۔

جو اصحاب اپنی پیشہ ورانہ زندگی کو اب شروع کر رہے ہیں ان سے دوست اور رفیق کار کی حیثیت سے نصیحت اور تنبیہ کے طور پر کچھ الفاظ کہنا چاہتا ہوں۔ طب کے طالب علم کے لیے کوئی امتحان یا اس کر لینا اور کوئی سند حاصل کر لینا طالب علماء زندگی کا منہ ہلے خیال نہیں ہونا چاہیے، اس لیے کہ ہر مفید اور کامیاب معالج کے لیے ہر دوری ہے کہ وہ زندگی بھر طالب علم رہے۔ اگرچہ کالج نے زمانہ کی طرح مابعد کی زندگی میں اسے کسی پیر سے راہ راست فیض ماب ہوئے کا موقع نہیں ملتا۔ حال کی زرقیاں نے طریقے اور سی ادویہ پرانی چیزوں کی جگہ لے رہی ہیں۔ جدید دنیا میں جو ہی کوئی سی دریافت ہوتی ہے یا کوئی نیا علاج دریافت

بقیہ مضمون ص ۲۸۔

تو اس وقت کھنٹے آپس میں ملائے رکھنے چاہیں تاکہ عراب خاصی گہری بنے۔ اس سے جہاں پیٹ پر دباؤ پڑے گا وہاں اعصاب کے ان مراکز میں بھی خاصی تحریک ہوگی جو صنفی قوت سے متعلق ہیں۔

عام درزشوں میں جو محض عضلات جہانی کے نشو و نما کی خاطر کی جاتی ہیں، بہت کم ریزھ کی ہڈی کا خیال رکھا جاتا ہے۔ اس درزش پر کوئی پابندی نہیں ہے۔ اسے مرد بھی کر سکتے ہیں اور عورتیں بھی۔ اسے علیحدہ بھی کیا جاسکتا ہے اور دوسری

درزشوں کے ساتھ ملا کر بھی۔ مگر یہ خیال رکھنا پڑے گا کہ دوسری درزشوں کے ساتھ جب بھی یوگا درزشوں کو کیا جائے گا تو میں منٹ کا فصل دینا ضروری ہے جیسا کہ ہم نے اس سے پیشتر بھی بتایا ہے۔

یہ درزش ان لوگوں کے لیے ہے جو مفید ہے جنہیں کھانا کھانے کے بعد تقہ ہو جاتا ہے۔ اس سے آنتوں کی کستی بھی بڑی مدت تک دور ہو جاتی ہے۔

کو اپنا معبود نہ بنایا کیجیے۔ اپنی روزی کمانے کے لیے آپ کو بالضرور دیا صاف طرز عمل اختیار کرنا چاہیے۔ یہ فراموش نہ کیجیے کہ غریبوں کا آپ پر بہت چھینٹ ہو۔ وہ ان سلیبوں کا حکم رکھتے ہیں جس پر آپ نے اپنے علم طب کی ایجاد کی ہے۔ عملی تعلیم کے مہملوں میں جب کہ آپ ابھی محض طالب علم کی حیثیت رکھتے تھے، انھوں نے حالت بیماری میں اپنے آپ کو آپ کے غیر تربیت یافتہ ہاتھوں کے سپرد کر دیا تھا اور دکھ اور درد کو برداشت کیا تھا تاکہ آپ سکھیں خیرات کے طور پر نہیں بلکہ شکر گزاروں کے جذبہ کے ماتحت آپ کو چاہیے کہ ان غریب مریضوں کے لیے اپنی سی ہر اسکالنی کوشش کریں۔ ان مضرانہ کاموں کا بدلہ آپ کو سکون کی شکل میں تو نہیں مگر دوسری شکل میں پورا پورا ملے گا۔ آپ وہ چیز حاصل کریں گے جسے یہ نہیں خرید سکتا ہے۔ اپنے مریضوں کی شکرگزاری اور دلی مسرت اور سکون ان کے لیے جو جی نوع انسان کی تکالیف کو کم کرتے ہیں اور اپنی سی پوری کوشش کرتے ہیں تاکہ دوسرے زندہ رہیں۔

دیہاتی علاقوں کی زبوں حالی

میں نے یہی نظریہ ناگ حالات کی طرف منعطف ہو جاتی ہو جو دیہاتی علاقوں میں جاری و ساری ہیں یہاں جو وسیع پیمانے پر بیماریاں اور مہلکت خیزیاں موجود ہیں وہ بجائے خود زبردست واقعات بالکل کی حیثیت رکھتی ہیں۔ یہ صورت حالات دور جدید کے ماتھے پر کلنگ کے ٹیکے سے کم نہیں ہو۔ لوگ ایسی دباؤں میں مرنے دینے جا رہے ہیں جس کی روک تھام کی جاسکتی ہو اور ایسی بیماریوں سے بھی مرنے دیے جا رہے ہیں۔ یہ بہت بڑا قومی نقصان ہو۔ دس سال سے زیادہ عرصہ ہوا، ایسی کونسل میں حکومت نے ایک سوال کے جواب میں بیان کیا تھا کہ ہر سال صور پڑا کے ہر ضلع میں کم دیش دس ہزار اشخاص مناسب علاج دست یافتہ ہونے کی وجہ سے مر جاتے ہیں اور اس طرح اس جو اس سے ظاہر ہو جاتا ہو کہ سارے صوبہ میں تقریباً دو لاکھ آدمی مناسب معالجہ نہ ہونے بدلت ہلاک ہو جاتے ہیں۔ مگر ششہ دس سال کے عرصہ میں حالات نے بد سے بدتر صورت اختیار کر لی ہو۔ باؤنٹ اسٹوارٹ ایلفنٹن کے زمانے سے حکومت نے ہر اس شخص سے جس کے پاس قطعہ آواہنی ہو خواہ وہ کتنا

اور جواب مسلمات کی حیثیت اختیار کر چکے ہیں اور یہ ہر معالج کا دھڑ بکودہ ان نقطہ ہائے نظر کو ناگم و برقرار رکھے اور بشرط امکان انھیں اور ترقی دے۔ طبی اخلاقیات کی نہایت احتیاط کے ساتھ پابندی کیجیے اور آپ کی رہنمائی کے تحت سچ اصول ہو گا کہ آپ دوسروں کے ساتھ وہی سلوک روا رکھیں جس سلوک کی آپ دوسروں سے توقع رکھتے ہیں۔ آپ کو محبت اپنے دھماکے کا کی جانب قیام نہ اور غریب معصیاء طرز عمل اختیار کرنا چاہیے۔ آپ کے مریض جو آپ کو سوسیس آپ کو انھیں کسی پر ناپا کرنا چاہیے اور اپنی مخصوص پوزیشن سے ناجائز فائدہ نہ اٹھانا چاہیے۔ تمام حالات میں ضبط اور حاضر دماغی کی صفات کی، طوفان کی حالت میں سکون کی اور سخت خطرہ کے موقع پر ہشیانت رائے کی صفات کو ترقی دینے کی کوشش کیجیے جو معالج اپنے چہرے سے بے تعبہ اور اس بات کا اظہار کر دیتا ہو کہ وہ خود پریشان خاطر ہو اور جو بہتا دیتا ہو کہ معمولی حالتوں میں بھی وہ جو اس کو بھیجتا ہو اور گھبرا جاتا ہو وہ مریضوں کی نظر میں بہت تیزی سے اپنا اعتماد کھو بیٹھتا ہو۔ آپ اپنے غیما نہ اور متوازن دماغی طرز عمل کو ترقی دینے کی کوشش کر کیجیے جو آپ کو اس قابل بنادے کہ آپ مستقل مزاجی اور جرأت کے ساتھ مگر ساتھ ہی انسانی قلب کو جس کے سہا ہم زندہ رہتے ہیں، سخت کیے بغیر پکیں کی نہایت اہم ضروریات کا مقابلہ کر سکیں۔ آپ دنیا کے شریف پیشوں میں شریف ترین پیشہ کے حامل ہیں اور تجارت کرنا آپ کا مفسود نہیں ہو۔ اگر آپ کی یہ خواہش ہو کہ دولت جمع کریں اور لکھ بٹی بن جائیں تو پھر میں کہوں گا کہ آپ نے غلط پیشہ کا انتخاب کیا ہو اور آپ کو چاہیے کہ آپ جلد سے جلد اسے تبدیل کر دیں۔ طبی اخلاقیات کی خلاف ورزی کر کے قریب ترین راستہ کے ذریعہ آپ کو خوشی حاصل کرنے کی ترغیبات اور تحریکات کا سختی سے مقابلہ کرنا چاہیے۔ ایمان داری کے ساتھ پیشہ ورانہ پرمیٹش آپ کی دال روٹی کے لیے بہت کافی ہو اور بہت سوں کو دال روٹی کے ساتھ پلاؤ بھی مل جاتا ہو۔ لیکن کیک اور شراب صرف چند ہی آدمیوں کے حصے میں آتی ہو۔ سب کو زندہ رہنے کی غرض سے کھانے کی ضرورت پڑتی ہو۔ اس لیے کہ انسان محض خدا کی دی ہوئی سب سے بڑی نعمت ہو اور زندگی بسر نہیں کر سکتا۔ لیکن آپ آپ

ہی تھوٹا کیوں نہ ہو اور خواہ اس کا نام کسی دور دراز
چھوٹی جڑی ہی میں کیوں نہ رہتا ہو، رابطہ پیدا کرنے کے نظام
کو مکمل کر لیا جاتا ہے۔ مگر یہ تمام نظام صرف مال گزاری کی جمع بندی
کے لیے استعمال کیا جاتا تھا اور اس کے معادسے برحق مسلم
صحت عامہ اور طبی امداد جیسی اچھی چیزوں کا کوئی انتظام نہیں
کیا جاتا تھا۔ بعض دیہات میں صرف پانی جیسی ضروریات زندگی
کی بہم رسانی کے لیے کوئی انتظام موجود نہیں ہو۔ ایسی صورت
حالات ہر شائستہ حکومت کے لیے ذلت جو اب دور ماضی گزار
چکا ہو اور اسے ٹوٹا پانہیں جاسکتا۔ جہاں تک اس واقعہ باند
کا تعلق ہو، حکام، پبلک اور فن طب کی جانب سے یہ عذر
اب پیش نہیں کیا جاسکتا کہ اس غفلت کی ذمہ دار بدیشی
حکومت کے سر ہے۔

طب کے میر العقول جنگی کارنامے

جنگ نے
کہ طبیب دجن میں مرد اور عورتیں دونوں شامل ہیں کیا کچھ کر سکتے
ہیں۔ مجھے اپنے پیشہ پر کبھی اعتماد ہو جس کے افراد نے ریگستان
کی خشک زمیںوں میں اور دلہل والے جنگلات جس اول
درجہ کے ہسپتال قائم کر دیے تھے اور انہیں قائم و برستوار
رکھا تھا۔ جو ڈاکٹر جیڑی باز فوجوں کی حیثیت سے ہوائی جہاز
سے نیچے اترتے تھے تاکہ دور دراز اور سنان مقامات میں
زمینوں کو طبی امداد بہم پہنچا دیں اور جو اشخاص پورے سارا
سامان والے ہسپتالوں کو لے کر اترتے تھے اور جو اسی توجہ
اعتماد اور چابک دستی کے ساتھ ہوا میں اپریشن کرتے تھے
جس طرح ساحل کے کنارے یا تیرنے والے جہاز میں کیا
کرتے ہیں، ان سب سے اس جنگ کی تاریخ میں شاندار باب
کا اضافہ کیا ہو۔ ایسے لوگ دیہاتی علاقوں میں کھن سے کھن
کام کو انجام دے سکتے ہیں۔ آپ انھیں اوزار دے دیجیے
اور پھر وہ اپنے کام کو تکمیل تک پہنچا دیں گے۔

نصاب تعلیم میں متیم

میں اس کام کی دعوت
چاہتا جب ہم بیرونی دشمن سے لڑتے ہیں اس وقت فوج کے
بیار اور زخمی سپاہیوں کو طبی امداد دینے کے لیے جنگ کے
دوسرے ذریعہ دست مصارف کے علاوہ ہمیں بڑی افراط سے
حاصل کر لیا جاتا ہو۔ میں کوئی وجہ نہیں دیکھتا کہ وباؤں، بیماریوں
اور دوسری تباہ کاریوں جیسے اندرونی دشمن کے مقابلے

کی غرض سے صحت عامہ اور طبی امداد کے لیے کیوں نہ اسی
طرح زپے کی بہم رسانی کی جائے۔ زپے کے ساتھ ساتھ
ہمارے پاس کافی تعداد میں آدمی ہی ہونے چاہئیں اور میں
طبی امداد کے لیے تربیت یافتہ اشخاص کی کمی سے پورے
طور پر آگاہ ہوں۔ روزمرہ کی اور تعلیمی تدریس کو کئی برس
لگیں گے اس سے پیشتر کہ اس وسیع مسئلے کا عشر عشر حل
عمل میں آئے۔ اپنے تھک چکے ہیں قدیم اور موثر کارروائیاں
لازمی ہیں۔ اس کمی کو پورا کرنے کی غرض سے میں چاہوں گا کہ
طبی نصاب تعلیم کو اس مقصد کے لیے استعمال کیا جائے
اب تک طبی نصاب تعلیم کے معاملے میں برطانیہ کی ادھی
تعلیم کی خواہ کچھ بھی وجہ جواز موجود ہی ہو لازماً ہیں اب اسے
اپنی قومی ضروریات کی مطابقت میں ڈھالنا ہو گا۔ بیڑی کو
کے بعد سند لینے کے لیے سات سال یا اس سے کچھ
رہا وہ عرصہ صرف کرنا پڑتا ہو۔ لیکن میرے خیال میں مناسب
ترمیمات کے ساتھ اس مدت کو گھٹا کر پانچ ساڑھے
پانچ سال تک لایا جاسکتا ہو۔ بغیر اس کے کہ نصاب تعلیم
کے موجودہ معیار کو کسی نوعاً کم کیا جائے۔ طب جیسے
بین الاقوامی پیشہ میں ہمارا مقصد اور سطح نظر ہمیشہ یہ ہونا
چاہیے کہ گھر میں قابلیت اور باہر عزت۔ اس تعلیم کو
لیے ہمیں نئے زاویہ نگاہ کی ضرورت ہوگی جس میں قومی
مغایہ کو حق تقدم حاصل رہے گا۔ کلیکی تربیت کی تین
سالہ مدت میں ٹریننگ کے آخر میں مگر آخری امتحان کو
پہلے اس امر کا انتظام کر لینا چاہیے کہ پورے طور پر ٹرینڈ
طلبا حسب ضرورت تین مہینے سے چھ مہینے کی مدت کے
لیے دیہی علاقوں میں طبی کام کرنے کے لیے بھیجے جائیں
اور ہمیں اس منظور شدہ کام کا ریکارڈ رکھنا ہو گا اور
طالب علم کو آخری امتحان کے وقت اس کا کریڈٹ
دینا ہو گا اس حدت سے دونوں دے حاصل ہوں گے
ایک تو یہ کہ دیہی علاقوں میں طبی امداد کے لیے ٹرینڈ
اشخاص کی بہم رسانی مسلسل اور ہمیشہ ہوتی رہے گی،
جہاں ایسی امداد کی سخت ضرورت ہو اور دوسرے یہ کہ
اس کی وجہ سے طالب علم کو ان حالات سے براہ راست
تعلق پیدا ہو جائے گا جن کے ماتحت اسے اپنی زندگی
کے مشن کو عملی جامہ پہنانا ہو، اس لیے کہ یہ حالات ان
سے نمایاں طور پر مختلف ہیں جن کا وہ اپنے پورے طور

کے لیے استعمال کریں گی اور تمام نیکلیٹوں (شعبوں) کے یونیورسٹی طلباء کو مقرر کر دیا جائے گا کہ وہ اپنے باقاعدہ نصاب کے جزو کی حیثیت سے اپنے خاص خاص شعبوں میں اپنی لمبی تعطیلات کے زمانہ میں فیلڈ ورک کی مہم کے لیے باہر نکل کر کام کریں۔ آبادی کے ان علاقوں کے مابین جو ایک دوسرے سے بالکل جدا ہیں یہ رابطہ اور قریبی تعلق بالآخر قومی سرمایہ اور باہمی منفعت کا محرکہ ثابت ہو گا۔

ایک اور اہم مسئلہ آیور ویدک طریقہ علاج

اس ملک کے طبی پیشہ سے جو دور دراز ماضی میں ایک زمانہ ایب بھی تھا جب کہ آیور ویدک بہت ترقی یافتہ حالت میں تھی اور اس وقت ہمارا ملک علم طب میں سب سے آگے آگے تھا اور مشرقی اولیٰ مشرق وسطیٰ اور یورپ میں طب کے طریقہ ہائے علاج کے لیے رہبری، وفقت اور ترقی کا ذریعہ بنا ہوا تھا۔ اگرچہ ہمارے سنان دارورثہ پر غر محسوس کرنے ہیں مابین دیکھنے والے ہمارے ذرا اس اضافہ سے کریں گے جو آج سائنس میں ہم کریں گے۔ صدیوں پیشہ آیور ویدک طریقہ علاج خواہ کتنا ہی ترقی یافتہ حالت میں رہا ہو آج سائنس اور تجربہ کی آزمائش میں پورا نہیں اترتا۔ آیور ویدک مدارس اور اس طریقہ علاج کے پریکٹسز (معالجے) آج علاج اور ٹریننگ کے دوران میں بہت دھڑلے کے ساتھ ایلو پیتھی کے طریقوں کو استعمال کر رہے ہیں اور اس کے ساتھ چند آیور ویدک ادویہ کو ملا دیتے ہیں۔ اسنو س یہ کہ جو مدارس آیور ویدک کہلاتے ہیں علمی طریقوں کے بارے میں صرف سطحی قسم کی تعلیم دیتے ہیں اور جو اشخاص اس طور پر تربیت حاصل کرتے ہیں وہ نہ تو قابل ایلو پیتھک ڈاکٹر ہی بنتے ہیں اور نہ ہی آیور ویدک وید۔ ان کی حالت ”آدھا تیر آدھا پتیر“ جیسی ہو۔ آج ایسے معالجوں کی وسیع تعداد جو آیور ویدک طریقہ علاج کی پریکٹس کرتی ہو وہ سادہ لوح اشخاص کے جذبات اور اوہام باطلہ سے تجماعت کرتی ہو آیور ویدک کا مضبوط ترین پہلو اس کی قربادین ہر جس میں بعض مفید اور قیمتی جڑی بوٹیوں کا ذکر ہو۔ یہ سائنس کی اور

برجید قسم کے اسپتال اور کالج میں عادی ہوتا ہے۔ طالب علم کو اپنے اوپر اعتماد حاصل ہو جائے گا اور وہ محسوس کرنے لگا کہ اسے کن کن شعبوں میں اپنے کام کو بہتر بنانا چاہیے۔ وہ ان مشکلات کو جن سے وہ اپنے پیشہ کی پریکٹس کے سلسلے میں دوچار ہو گا، اس وقت حل کر سکتا ہو جب کہ وہ اپنا آخری امتحان دینے سے پہلے اپنے کالج میں واپس آئے ہوں۔ اس اسکیم کا خاکہ تیار کر لیا گیا تھا اور چند سال پیشہ مختلف حکام کی خدمت میں بھیج بھی دیا گیا تھا تاکہ وہ اس پر غور کریں اور عملی قدم اٹھائیں۔ اس اسکیم میں حکومت اور تعلیمی اتھارٹیز اور لوکل حکام کے مابین اتحاد و عمل اور اشتراک عمل کا نقشہ پیش کیا گیا ہو۔ بعض امریکی یونیورسٹیوں نے اپنے طبی نصاب تدریس میں طلباء کو اس کام کے لیے باہر بھیجنے کی اسکیم کو شامل کر لیا ہے جیسے وہ ”فیلڈ ورک“ کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔ برطانیہ اور بڑے بڑے کی بعض یونیورسٹیاں بھی طلباء کو اضلاع میں کام کرنے کے لیے بھیج کر تھیں۔ طلباء کے ذریعہ دیہی طبی امدادی کام کی یہ اسکیم ایک بہت بڑے قومی مقصد اور انسان دوست مصلح نظر کی خدمت کے لیے عظیم شان مواقع بہم پہنچاتی ہو اس لیے کہ اس میں انتظام کیا گیا ہو کہ ضرور مند بہی رہتوں کو طبی امدادی جائے اور مستقبل کے معالجوں میں اس کے ذریعہ اختراعی قوت، خدمت الناس اور ایثار و قربانی کے جذبات پیدا کیے جائیں جو طبی پیشہ کے پیشہ سے بنیادی اصول رہے ہیں۔ بس تو یہ تجویز بھی پیش کرنے کو تیار ہوں کہ ہمارے مرتوجہ میڈیکل کونسل کے اکیٹوں میں مناسب ترمیم کر دی جائے اور ان میں جبرطی کے لیے ضروری شرط کے طور پر یہ بات بھی درج کر دی جائے کہ ڈگری یا ڈپلوما (سند) کے حصول کے ساتھ ساتھ طالب علم کے لیے لازمی ہو گا کہ وہ دیہی علاقوں میں منظور کردہ قسم کے طبی کام مخصوص مدت تک کرے خواہ وہ قابل رجسٹری ڈگری حاصل کرنے سے پہلے خواہ بعد میں کچھ بیماریوں کے لیے صحت علاج ہی کی ضرورت پڑتی ہے۔

میری خواہش ہو اور مجھے اُمید ہو کہ ہماری یونیورسٹیاں اپنے وسیع خدائے قومی ضروریات

بنی نوع انسان کی حقیقی خدمت ہوگی۔ اگر ان آیورویدک جڑی بوٹیوں کی جو اپنے دافع امراض خواص کی وجہ سے مشہور ہیں سائنسی فکر طریقہ سے تحقیقات کی جائے اور جو حقیقتاً مؤثر بائی جاتیں انھیں جدید سائنسی فکر علم طب کی قریا دین میں شامل کر لیا جائے اور جو بیکار ثابت ہوں انھیں مسترد کر دیا جائے تاکہ عامۃ الناس اور علم طب کے روبرو ان کی پوزیشن واضح ہو جائے۔ اس مقصد کے لیے ہمارے تحقیقاتی اداروں اور کالجوں میں ایک شعبہ قائم ہونا چاہیے اور اس سوال کا ہمیشہ کے لیے فیصلہ ہو جانا چاہیے۔ میں اس امر سے آگاہ ہوں کہ میری باتیں بعض ایسے انتحاص کو خوش گوار معلوم نہ ہوں گی جو ان کی غلط تعبیر کرتے ہیں اور معاملہ کو سمجھنا نہیں چاہتے لیکن حقیقت کو آشکارا طور پر بیان کرنا ضروری ہے۔ میں ان کا ناموں پر فخر کرتا ہوں جو آیوروید نے شان دار ماضی میں انجام دیے تھے اور اس ممتاز حیثیت پر بھی جو اس دور میں ہمارے ملک نے حاصل کر لی تھی۔ لیکن جدید زلزلے میں آیورویدک کے طریقہ ہائے علاج کے استعمال کے یہ معنی ہوں گے کہ ہم جدید قسم کی جنگ کا مقابلہ تیردکمان سے اور ڈھال تلوار سے کر رہے ہیں خواہ ان کا لوہا کتنا ہی اچھا کیوں نہ ہو اور ان کی دھار کتنی ہی تیز کیوں نہ ہو۔

بیسویں صدی میں سائنس کے کارنامے

کارہائے نمایاں انجام دیے ہیں لیکن سائنس نے دو مختلف اور متضاد سمتوں میں ترقی کی جو یعنی ہلاک کرنا اور تسلی دہنی۔ جیٹا۔ شہیدانہا سائنس دانوں نے تہذیب اور تمدن کے ساتھ ظلم کرنے کی غرض سے اپنے مقدس پیشے کا معیوب طور استعمال کیا ہے۔ برباد شدہ ہیروشیما اور نیگاسکی کے شہر غیر معمولی انسانیت سوز بربریت کی ابدی یادگار بن گئے برعکس اس کے سائنس کے انسانییت پرور علمائے لگا تار محنت اور غلاموں کی سی مشقت کر کے نئی ایجادات کی ہیں

جن سے بنی نوع انسان کی مسرت اور صحت میں اضافہ ہوا۔ طبی سائنس دان مؤخر الذکر جامعیت سے تعلق رکھتے ہیں ان شہدائے سائنس نے نئے طریقہ ادویہ دریافت کی ہیں جس کے لیے تمام بنی نوع انسان ان کے شکر گزار ہیں۔ ان نمایاں کارگزاریوں کی موجودگی میں ہم خود کہاں ہیں؟ ہم طبی دسیرج کے معاملہ میں مغرب سے بہت پیچھے

ہیں۔ لیکن یہ افسوس ناک اور ذلت آفرین صورت حالات ہو کہ ان بیماریوں کے لیے بھی جو ہمارے اپنے ملک اور قوم ملکوں کی پیداوار ہیں مغرب کے سائنس دان ادویہ ایجاد کیا کریں جہاں یہ نہ ہونے کے برابر ہیں۔ اس بارے میں ہمارا ملک مقروض کی حیثیت رکھتا ہے۔ ہم نے ان چیزوں کو جنھیں مغرب والوں نے دریافت کیا ہو قرض کے طور پر لیا ہو۔ میری تمنا ہے کہ اس ملک میں ہمارے پیچھے کے افراد اپنے فرض منصبی کو بچا پن اور نئی زندگی بخش ادویہ کی دریافت کر کے علمی ترقی میں اضافہ کریں۔ چاہیے کہ بین الاقوامی علمی سرمایہ کے قرض کو ہم واپس کر دیں اور قرض خواہ ملک کی حیثیت اختیار کریں۔ میں آپ سے اور آپ کے ذریعہ دوسرے ہونہار لوگوں سے اپیل کرتا ہوں کہ وہ دسیرج کا کام ہاتھ میں لیں اور بچے مجاہدوں کی حیثیت سے اپنے جہاد کو جاری رکھیں۔ صرف عمل کے اندر ہی رہ کر ادوی دسیرج اور تحقیقات کا کام نہیں کر سکتا۔ عام معالج ہمارے پیشے کی جان ہیں اور وہی سب سے پہلے بیماری کی ابتدائی منازل کا مشاہدہ کرتے ہیں۔ اگر وہ اپنے مشاہدات کو باقاعدگی کے ساتھ قلم بند کر کے رکھیں تو بیماری کے بارے میں ہماری واقفیت میں بہت کچھ اضافہ ہو سکتا ہے۔ ان سوالات کو جوابات کہ علم طب میں ہمارے قیمتی امانے کا سورج پھر دنیا پر چمکے گا کب اور کس طرح ہمارا ملک بھر علم طب میں پیش پیش ہو گا، ہماری ہونہار نسل کی اولوالعزمی، مستعدی، مصیبت افزائی قوت اور قربانی پر دار و مدار رکھتے ہیں اور کیا میں بھروسہ نہ کروں اور امید نہ رکھوں کہ وہ فتح کا دن بہت دور نہیں ہے؟ زندگی میں آپ جو راستہ بھی اختیار کریں آپ ہمیشہ وہ بہترین اور نہایت پائے دار نفعہ ساتھ رکھیں جنھیں تعلیم بخشی ہو، یعنی افکار عالیہ کی محبت، عظیم انسان کا ناموں کی مثال، بڑی بڑی ناکامیوں سے پیدا ہونے والی تسلی اور بلند مصلاح نظر کا وجدان!

خریداران رسالہ ہمدرد صحت التماس ہر
کہ خط و کتابت کی وقت خریداری نمبر ضرور لکھیں

کھانے کے وقت پر بے جا حرکتیں

(از ڈاکٹر ہو دارڈ اور اسٹن)

ہونا چاہیے در نہ کھانے سے فائدے کے بجائے نقصان پہنچتا ہو۔ لیکن پیشہ یا کاروبار کی بڑھی ہوئی مصروفیتوں کو باعث یہ زمانہ ایسا ہو گیا ہو اور ہم اس طرح کے غلط طریقہ زندگی میں مبتلا ہو گئے ہیں کہ تمام وقتوں میں صرف ایک کھانے ہی کا وقت ایسا ہوتا ہو جب کہ باپ اپنے بال بچوں کے ساتھ مل بیٹھتا ہو۔ اسی لیے وہ اس موقع کو پسند نصیحت اور پرسش اعمال اور اخبار شکایت وغیرہ کا موقع بنالیتا ہو۔ اس بے وقت باپ کی سمجھ میں یہ بات نہیں آتی کہ کھانے کے وقت کسی کے دل کو رنجیدہ کرنا اس کے عمل مضمر کو تباہ و برباد کر دیتا ہو۔

ایسی عادت والے باپ کے ساتھ جب اس کا لڑکا کھانا کھانے بیٹھتا ہو تو اس کے بجائے ایک خوش گوار فضا دیکھ کر اسے کھانوں کی طرف دلی رغبت پیدا ہو اور ہر خوش طریقہ پر وہ ان غذاؤں سے لذت اندوز ہو سکے دل میں اس امر کا یقین ہوتا ہو کہ اس کے والد صاحب "کھانے کے دوران ہی میں شکایت اور نصیحت دلمات کا سلسلہ شروع کر دیں گے۔ اگر آپ اس وقت ان صاحب زادے کے سپیٹ پر "فلوروسکوپ" رکھیں گے تو آپ کو عجیب غریب صورت حال دکھائی دے گی۔ یہ ایک طبی آکے جس کے ساتھ ایک جھوٹا سا گھنٹہ لگا دیتا ہو اور جس میں روش "جن" (Rontgen) شعاعوں کے ذریعہ اندرونی اثرات دکھائی دیتے ہیں۔ اس آکے سے کام لیتے ہی آپ دیکھیں گے کہ اس لڑکے کی آنتوں میں گرہیں سی پڑ رہی ہیں اور اس کے معدے میں "میوریٹک ایسڈ" (Muriatic Acid) یعنی تیزاب تنک کا ایک سیلاب پیدا ہو گیا ہے۔

اگر اس کی کوئی بہن بھی ہو تو وہ بھی دل ہی دل میں سہمی جا رہی ہوگی کہ اب باجان برس پڑیں گے اور آج کل کی دکانیوں پر سنت نکتہ جینی اور اظہار نفسی شروع کر دیں گے ان کی بد نصیب ماں بھی جو سالہا سال کی فرما نبرداری کے ساتھ کھانے کے وقت اپنی غلطیوں اور کرداروں کے متعلق کچھ سننے کی عادی ہو چکی ہو جو خوف زدہ ہوگی۔ مگر

چند روز ہوئے ایک لیڈر ریڑی میں بیٹے ایک تن دست اور کپڑی چڑی بلی کو دیکھا جو اپنے حال سے کامل طور پر مطمئن تھو اس کو کچھ اور دوسری پسندیدہ غذاؤں کھلائی گئی تھیں اور اب وہ آرام سے لیٹی ہوئی میٹھی نیند کے مزے لے رہی تھی اس اثنا میں سائنس نے "فلوروسکوپ" (Fluoroscope) کے ذریعہ اس کے اندرونی اعضا اور آنتوں وغیرہ کو دکھینا شروع کیا۔ بعض کے تمام افعال منظم اور معتدل طریقے پر جاری تھے۔ مگر ایسا بڑا سکون تھا جیسے موسم گرما میں سمندر۔ مگر دیکھو بھی اپنا کام سہولت سے انجام دے رہے تھے۔ اتنے میں یکایک کسی نے "کرامپ" ہونے پر کتے کے بھونکنے کا ریکارڈ چڑھا دیا۔ ان آرزوں سے بلی نورا جاگ اٹھی۔ اس کے جسم کے ردائیں کھڑے ہو گئے اس کی آنکھوں میں وحشت نمودار ہوئی اس کے پنجے باہر کی طرف نکل آئے۔ لیکن خوف و رنج کی یہ ظاہری علامتیں اس رد عمل کے مقابلے میں کچھ بھی نہیں تھیں جو بلی کے اندرونی اعضا میں پیدا ہو چکا تھا معدے سے تیزابوں کی کثیر مقدار خارج ہو رہی تھی۔ کلاہ گردہ کے افزائش بہت تیز ہو گئے تھے۔ آنتوں کی خود رز اعصابی حرکت الٹی ہو گئی اور کچھ کمانے سے جتنی لذت و دصرت اس بلی کو حاصل تھی وہ صرف یہ نہیں کہ ستم ہو کر ہمزگی میں مبتلا ہو گئی۔ بلکہ اس کی غذا اس کے معدے میں امینٹ پتھر کی طرح سخت ہو گئی۔

ان حالات کو دیکھنے کے بعد مجھے نورا یہ خیال آیا کہ محبت سے لوگ جو اپنے پیٹے گھروں کے مالک اور بزرگ ہوتے ہیں کھانے کے وقت کیسی کیسی قابل اعتراض حرکتیں کرتے ہیں جن سے خود ان کے اور دوسروں کے ہضم میں فتور پیدا ہوتا ہو اکثر والدین اس طرح کے جرم کے مرکب پائے جاتے ہیں کہ جہاں وہ کھانے کی میز یا دسترخوان پر بیٹھے انھوں نے دوسروں کو نعت ملامت کرنی شروع کی۔ اب اس امر میں کسی کو بھی شک و شبہ نہیں ہو سکتا کہ بعض ہجے کے لیے یہ ضرور ہے کہ کھانے کی میز پر ایک بڑا سکون اور خوش گوار فضا ہو جو ہر شخص کے ہضم کے لیے

سکون اور خوش گوار فضا ہو جو ہر شخص کے ہضم کے لیے

کھانے کے وقت پر بجاو کتیں

وہ بپارے بھی اس بے وقت کی روتو مدت سے مصیبت میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ان کو بھی اچھی طرح کھانا ہضم نہیں ہوتا اور بعض وقت ان کا ایسا درد محسوس ہوتا ہے جس سے انھیں معدے میں زخم کا شبہ ہونے لگتا ہے۔ اس دنیا کے بہت سے ایسے مسائل ہیں جن کو حل کرنے کے لیے ہم بہت کچھ نہیں کر سکتے، لیکن اگر ہر شخص یہ کوشش کرے کہ کھانے وقت خود بھی مطمئن رہے اور دوسروں کو بھی مطمئن رکھے اور کھانے کی میز سے تلخ باتوں کو قطعاً دور رکھے تو مجھے یقین ہو کہ صحت و زندگی کے متعدد مسائل خود بخود آسانی سے حل ہو جائیں گے۔

سے ایک خاص قسم کی غدوی رطوبت خطرناک مقدار میں خارج کر رہی ہوگی تاکہ اخراجات خانہ داری کے متعلق تلخ نکتہ چینسیوں اور بد انتظامی کے الزامات کا جواب دیے کے لیے تیار رہے۔ العنصر من کھانے کی میز کو اس طرح کے "شفقت" باپ، ماحولی اعتبار سے زیر آلود بنا دیتے ہیں۔

اس وقت ان بال بچوں کے اندرونی اعضا بالکل اسی طرح عمل کرنے ہیں جیسے بی کا معدہ اور آنتیں کتے کو بھونکنے کی صداؤں کے باعث سچان میں مبتلا ہو گئی تھیں اور لطف یہ کہ اس طرح باپ بھی تکلیف سے مستثنیٰ نہیں ہوتے

(بقیہ مضمون ص ۳۵)

کرنے والوں کا ایسا زبردست سلسلہ قائم ہو گا جو ہندوستان کے دیہاتی اور شہری سہولتوں میں بیماروں کے علاج کے لیے بہترین ڈاکٹر تیار کرے گا اور اس ملک میں علاج معالجہ کے درجہ کو ساری دنیا کی آنکھوں میں موقر اور معزز بنا کر چھوٹے گا۔

"میں ٹیٹی سے درخواست کروں گا کہ وہ اس میڈیکل انسٹی ٹیوٹ کے لیے ہائے وقوف، اُس کے انتظامی امور، اساتذہ اور جدید ترین آلات سے مسلح کرنے کے مسئلہ پر نہایت سنجیدگی کے ساتھ غور کریں۔ اس ادارے سے فارغ انجینئریں اور تحقیقی کام

آل انڈیا آیو ویک اینڈ یونانی طبی کانفرنس

سالانہ اجلاس ۱۵، ۱۶ اپریل کو دہلی میں ہوگا

آل انڈیا آیو ویک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا سالانہ اجلاس ۱۵، ۱۶ اپریل سنہ ۴۷ء کو دہلی میں منعقد ہونا طے پایا ہے، لہذا کانفرنس کی تمام ماتحت جماعتوں کو چاہیے کہ وہ اپنے عہدے دوران و ممبران کی فہرست جلد سے جلد مرکزی دفتر میں بھیج دیں اور جن کمیٹیوں کے انتخاب اب تک نہ ہوئے ہوں وہ ۲۵ فروری تک جدید انتخابات کر کے اس کی تکمیل کر لیں۔

اخبار "رُپیہ" کے ذریعے میں آپ کے دماغ میں پچاس ہزار موم بتی کی طاقت کا متعہ لگا دوں گا۔ "رُپیہ" ہر پیشے اور ہر تجارت میں موجود

اپنی آمدنی بڑھائیے

حالت سے ترقی کرنے کے امر کی طریقے بتانا ہے۔ آج "رُپیہ" اخبار میں میری کتابوں کے مضمون "کو دس سوچے کا سائنس" سائنسی فکر گفتگو "رُپیہ" ہے۔ ترقی کی دوسری سیڑھی اور مفلس گرد و پتی شائع ہو رہے ہیں۔ میرے مضامین کی شمس العلماء حضرت خواجہ حسن نظامی صاحب، ڈاکٹر عبدالحق صاحب سکریٹری انجمن ترقی اردو اور بے شمار خاتین اور اصحاب نے پرجوش ترقی فرمائی ہے۔ سالانہ قیمت دس روپے۔ ایک روپیہ بذریعہ منی آرڈر موصول ہونے پر چار نمونے کے پرچے اس شرط پر بھیجنا چاہئے اگر ناپسند ہو تو چوتھا پرچہ پیچھے ہی اطلاق دیجیے۔ ورنہ پانچواں پرچہ سالانہ قیمت دس روپے کا دی۔ کردوں کا مفت ہرگز نہیں بھیج سکتا۔ ابھی منگائیے۔ پتہ:۔ ایس۔ اے۔ خالق ایڈیٹر اخبار "رُپیہ" چاندنی بازار، دہلی

آل انڈیا میڈیکل انسٹی ٹیوٹ کا افتتاح

ایک پریس نوٹ منظر ہے کہ ۶ فروری سنہ ۱۹۴۷ء بروز جمعرات حکومت ہند کے ممبر صحت کے ہاتھوں آل انڈیا میڈیکل انسٹی ٹیوٹ کیٹیٹ کا افتتاح گویا اس دور کا ایک ایسا اہم واقعہ ہو جس نے بھوکیشی کی ایک بنیادی سفارش کو عملی جامہ پہنایا ہو۔ کیٹیٹ آل انڈیا میڈیکل انسٹی ٹیوٹ کے قیام سے متعلق حکومت کو مشورے لے گی کہ اس سلسلے میں انھیں کیا کیا عملی اقدام کی ضرورت ہو۔

تعداد میں سو فی صدی اضافہ کریں۔

میڈیکل انسٹی ٹیوٹ :- مزید ڈاکٹروں کی ٹریننگ کے معنی یہ ہیں کہ میڈیکل کالجوں میں اضافہ کیا جائے اور اسی نسبت کو ان اداروں کے لیے تعلیم اور مستادوں کی تعداد میں اضافہ ہوگا۔ اس کے ساتھ ہی میڈیکل تعلیم کو بھی بلند کرنا ہوگا اور تحقیقی اور لیسر ج کے کاموں کے لیے بھی من سب ضروری انتظام کرنا پڑے گا۔ اس لیے ضروری ہو کہ اس ملک میں اچھے قسم کے اساتذہ اور تحقیقی کام کرنے والے تیار کیے جائے گا خاطر خواہ بندوبست کیا جائے۔ چنانچہ اس اہم مقصد کے حاصل کرنے کے لیے حکومت ہند نے فیصلہ کیا ہو کہ اس کام کا آغاز ایک آل انڈیا میڈیکل انسٹی ٹیوٹ سے کیا جائے جس کا کام یہ ہوگا کہ وہ اعلیٰ قسم کی تعلیم دینے کا بندوبست کرے گی اور جو لوگ اعلیٰ اور بلند پائے پر تحقیقی کام کرنا چاہیں گے انھیں پوری پوری ہتھیں بہم پہنچائے گی۔

”اس کمیٹی کے ممبران اور چیرمین سب ہی میڈیکل پروفیشن کی ممتاز شخصیتیں ہیں اور میں ان کا تہ دل سے شکریہ ادا کرتا ہوں کہ انھوں نے حکومت ہند کی دعوت پر اپنے دیگر مشاغل میں سے وقت نکال کر اس کمیٹی کی رکنیت کو قبول کیا۔ حکومت ہند اس سلسلے میں ان لوگوں کی سفارشات کا بے چینی سے انتظار کرے گی اور ان کے موصول ہونے پر پوری توجہ کے ساتھ ان پر غور و خوض کرے گی۔“

”میں امید کرتا ہوں کہ اس کمیٹی کی مدد سے حکومت ہند اس ملک میں ایک ایسی میڈیکل انسٹی ٹیوٹ کی بنیاد رکھے گی جو نہ صرف ہندوستان کے لیے باعث فخر ہو بلکہ دوسرے ممالک کے بہترین اداروں سے کسی اعتبار سے بھی کم تر درجہ پر شمار نہ کی جائے گی یہ جو ہمارا مقصد“ (باقی صفحہ ۳۵ پر)

”حقیقت میں ہندوستان کو اس قسم کے متعدد اداروں کی ضرورت ہو جو مناسب مقامات پر قائم کئے جائیں۔“ آنریبل ممبر نے اپنی افتتاحیہ تقریر میں کہا اور اس موقع کا اظہار کیا کہ جس انسٹی ٹیوٹ کے قیام کے لیے یہ کمیٹی بنی ہو وہ ایک ایسی مثالی چیز ہوگی جو نہ صرف ہندوستان کے لیے باعث فخر ہو بلکہ پورا ایشیا اس پر بجا طور پر فخر کرے گا۔ آنریبل ممبر نے فرمایا ہندوستان اس وقت نہایت اہم قسم کی دستوری و سیاسی تبدیلیوں کو گزارنے پر کھڑا ہے اور اس مرحلے پر کچھ نہیں کہا جاسکتا کہ کس کروٹ اوٹا بیٹے گا۔ ہندوستان ایک ریاست رہے گا یا دو آزاد ریاستوں میں تقسیم ہو جائے گا۔ اس ملک کے باشندوں کے ذہنوں پر یہ سنگ آج اتنی بڑی طرح چھایا ہوا ہے کہ اس کے سامنے دوسرے تمام مسائل پیچ ہو کر رہ گئے ہیں لیکن پھر بھی بعض مشترک میدان ایسے ضرور ہیں جن میں ہندوستان کے مختلف انجیال مت ہر بل ٹک کر کام کر سکتے ہیں مثلاً ایک مشترک میدان تو یہی ہو کہ ہندوستان کی جسمانی صحت کو بہتر بنایا جائے اور یہاں کے طبی امداد کے ذرائع کو زیادہ سے زیادہ وسیع کیا جائے اس ملک کی صحتی تنظیم کو بہتر بنانے کے لیے عمدہ اور بہتر تربیت یافتہ ڈاکٹروں، نرسوں اور دیگر کارکنوں کی فراہمی کے مسئلے کو متعلق آنریبل ممبر نے فرمایا ”اگر ہم واقعی ایسے ہسپتال قائم کرنا چاہتے ہیں جن میں بہترین قسم کا علم ہو اور اگر ہمارے یہ بھی ارادے ہیں کہ اس وسیع ملک کی بڑھتی ہوئی دیہاتی آبادی کی طبی ضروریات کو پورا کیا جائے تب تو ہمارے لیے اس کے سوا کوئی چارہ کار نہیں ہے کہ ہم آئندہ پانچ سال کی مدت میں ڈاکٹروں کی تعداد میں چار سو فی صدی اضافہ کریں اور اسی نسبت سے نرسوں اور قبالہ کی

سوال و جواب

(جلد حقوق محفوظ ہیں)

مسئلہ دق :-

جس تیر کے مارنے کا ہم نے کہیں دعویٰ نہیں کیا اس کے مارنے پر ہم سے اس قدر اصرار کیوں کیا جا رہا ہے ۱۹۵۹ء تو خیریت گزری آپ ہم سے یہ نہ پوچھ بیٹھے کہ، ”او حکیموں جو شخص مر چکا ہے، اسے تم خوراک، آب دہوا اور آرام کے ذریعہ کس طرح زندہ کرو گے؟“

سردار صاحب! آپ ذرا سوچئے تو پھیپھڑے کا وہ جوف (Cavity) جو پوری ایک مٹھی کے برابر ہو چکا ہو اور بقول آپ کے ”اے - پی“ کے ذریعے پورے پھیپھڑے کو دو سال تک معطل رکھنے کے بعد بھی مندر نہ ہو اب وہ کیا کوئی معمولی سادھتیر ہو کہ تین چار ماہ یا سال دو سال آرام کرنے سے درست ہو جائے۔ اول تو یہ سمجھنا کہ وہ پھیپھڑا جس میں اتنا بڑا جوف ہو چکا ہو اس کا باقی حصہ درست ہو گا، ہر سہ سے ناواقفیت پر مبنی ہو۔ اس میں تو اس بڑے جوف کے علاوہ اور بھی بہت سے چھوٹے چھوٹے جوف ہوں گے جن کی دیواریں ٹوٹ پھوٹ کر ایک دوسرے بڑے جوف میں بدلنے کی تیاری کر رہی ہوں گی اور پھر یہ تو آپ نے ایک پھیپھڑا کا حال لکھا ہے، آپ کا خیال ہو کہ اس مرہین کا دوسرا پھیپھڑا متاثر نہ ہوا ہو گا۔ اگر آپ کو دق کے مرفیوں سے ساقم پڑا ہے تو آپ ایک لمحہ کے لیے بھی اس بات کو ماننے کے لیے تیار نہ ہوں گے کہ جس شخص کے ایک پھیپھڑے میں مٹھی کے برابر جوف ہو چکا ہو اس کا دوسرا پھیپھڑا بالکل تن درست ہو گا۔

اے - پی سے اگر پھیپھڑا بالکل سکڑ کر مٹھی کے برابر رہ جائے اور جب بھی اے - پی دی جائے اور پھیپھڑا مزید کسی مزید ابھرن پیدا ہوئے معطل ہو جائے تو اس صورت میں اس کا سونی مددی امکان پیدا ہو جاتا ہے کہ اس پھیپھڑے میں اگر جوف ہی ہونگے تو وہ بھر جائیں گے یا کم سے کم خشک ہو جائیں گے اور ان میں جراثیم کی کوئی تحریک باقی نہیں رہے گی۔ میں بھی اس کا قائل ہوں۔ اصل میں میں نے اپنے جواب میں جو بات کہی تھی وہ یہ تھی

سوال :- جناب حکیم صاحب! ذرا یہ تو بتائیے کہ یونانی حکما خلا جوف (Cavities) کا علاج کیوں کر کرتے ہیں اگر جوف پرانا ہو چکا ہو تو ایلیوپٹیک ڈاکٹر صاحبان تو — (Thorocoplasty) کرتے ہیں جس سے جوف بھر جاتا ہے اور ٹھنڈا جراثیم سے مبرا ہو جاتا ہے۔

لیکن یونانی حکما کے پاس پرانے جوف کا کیا علاج ہو اور خصوصاً وہ مٹھی بھر حجم میں حسلہ (جوف) کو کیسے بھریں گے واضح رہے کہ جوف پرانا ہو جائے پر پھیپھڑے کا ٹاسک پنا جاتا رہتا ہے اور جوف کے بذات خود اندامی ہونے یا ”ریسٹ“ ان ہیڈ کرنے سے اس کے ابھر جانے کا امکان نہیں رہتا۔ پھیپھڑوں کو ریسٹ (آرام) دینے کی تھیوری کو متعلق بھی سن لیجیے کہ جوف کے کیس میں بعض دفعہ دو دو سال تک اے - پی، کے ذریعے پھیپھڑوں کو معطل بنا کر آرام دیا گیا لیکن دو سال بعد جب پھیپھڑا پھیلا تو خلا ویسے کی ویسی ہی موجود رہا۔ اب یونانی حکما کہاں سے ایسا تیراویں گے کہ جو جوف دو سال میں ”اے - پی“ دہوا کے سہارے پھیپھڑے کو معطل کر دیں گے نہ بھر سکا وہ یونانی حکما، خوراک ہو اور آرام دے ریسٹ ان ہیڈ کے ذریعے بھر دیں گے۔ واضح رہے کہ ریسٹ ان ہیڈ کرنے سے بھی تو انسانی پھیپھڑا بدستور کام کرتا رہتا ہے اور جوف پرانا ہو جانے پر پھیپھڑے میں ایک متصل خلا واقع ہو جاتا ہے جس کے مندر ہونے کا کوئی امکان نہیں ہوتا۔ میرا یہ سوال ہمدرد صحت کی آئندہ اشاعت میں شائع فرما دیجیے اور اطمینان بخش جواب دیجیے۔ ممنون ہوں گا۔

حبونت سنگھ خربدار نمبر ۲۹۳۴

جواب :- ہر چند آپ نے ماہ نومبر سنہ ۱۹۴۶ء کے ہمدرد صحت میں ہمارا جواب جو ”دق کے علاج کا مسئلہ“ کے زیر عنوان سوال پر شائع ہوا ہے اس کا کوئی حوالہ اپنے خط میں نہیں دیا ہے، مگر آپ کے ”چیلنجی“ انداز سوال سے صاف صاف ترشح ہوا ہے کہ آپ کا زیر بحث سوال ہمارا جواب پڑھ کر قائم کیا گیا ہو۔ اگرچہ یہ پھر بھی سمجھ میں نہیں آیا کہ

کا شمار کسی کا چلنے پھرنے والے مریضوں میں ہو جاتا اس مرض میں ہمارے ہاں طبیب کا کام یہ ہوتا ہو کہ اگر مریض کا جسم اس غذا سے فائدہ نہیں اٹھا رہا تو اس میں جلد از جلد یہ قوت پیدا کی جائے کہ وہ جو کچھ خائے اس سے پورا پورا فائدہ بھی اس کا جسم حاصل کر سکے۔ یہ تجربات سینی ٹوریموں میں بھی ہوتے ہیں مگر انہی مریضوں پر جن کو نالے۔ پی ڈی جاسکتی ہو نہ گولڈ، اور نہ پھیپھڑے کے معطل کرنے کے دوسرے طریقوں سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہو۔ ریکارڈ شاہد ہو کہ وہ مریض جن کے دونوں پھیپھڑے بڑی طرح متاثر ہو چکے تھے اور ان میں جو ف بھی تھے اور جن میں صابین جواب دے چکے تھے وہ نقص صحیح غذا، عمدہ آب و ہوا اور جسمانی آرام کی بدولت دو تین سال میں بالکل صحت یاب ہو گئے۔ اور اب نہایت اچھی حالت میں زندگی گزار رہے ہیں

انہیں یقین ہو کہ اے۔ بی۔ ایو پھیپھڑے کے معطل کرنے کے جتنے اور دوسرے طریقے ہیں، انہیں اگر آخری چارہ کار کے طور پر اٹھا کر کھا جائے اور ابتداء میں مریض کے ہسپتال میں داخل ہوتے ہی اس کو قدرتی علاج اور اسی کے مطابق دوائی علاج پر ڈال دیا جائے تو کوئی وجہ نہیں کہ آئینی فی صدی سے زیادہ کامیابی نہ ہو

پھلوں کا ناشتہ

سوال :- ایک تن درست انسان کو انار، سیب، انگور کس وقت کھانا چاہیے تاکہ زیادہ مفید ہو سکے۔ اگر صبح ناشتہ کی جگہ پھل کھائے جائیں تو مفید ہو سکتے ہیں؟

درخدا بربرہ و جملہ

جواب :- ایک مریض کے لیے پھلوں، مثلاً، انار، سیب اور انگور وغیرہ میں شکر بھی ہے، ناشتہ بھی، زندگی بھی ہو اور حیات بھی، دوا بھی ہو اور غذا بھی۔ مگر تن درست انسان پھلوں کا استعمال حیات میں حاصل کرنے کے لیے کرتا ہو اور آپ ٹوڈیٹ انسان تو خیر زندہ ہی پھلوں کے دم سے ہو بھلا چکی روٹی یا گہوں کے آٹے میں بھی زندگی بخش عناصر کہیں ہوتے ہیں۔ بریک فاسٹ پر جام، انج، اور ڈز پر فوکہہ رطبہ و یا لہو بہوں تو ہضم بھی خراب ہو جاتا ہو اور صاحب کا جگر بھی، غور تو فرمائیے کہ سنگترے کے لطیفہ میں کی غیر

کہ اے۔ بی۔ سے یہ مطلوبہ فائدہ ہر کیس میں حاصل نہیں ہوتا اور اگر شروع میں ہو بھی جاتا ہو تو پانچ بجواہ، ایک سال بعد اکثر مریضوں کے پھیپھڑے کی غشا رالریہ اور غشا الصدر کے درمیان پانی آ جاتا ہو جو چھ سو سات سات ماہ تک اس مریض کو صاحب خراش رکھتا ہو یا پھر ایسا ہوتا ہو کہ ایک دفعہ ہی پھیپھڑا ہوا قبول کرنے سے قطعی انکار کر دیتا ہو۔ اس صورت میں پھیپھڑا پھیل جاتا ہے اور بیماری میں اتنی تیز تحریک شروع ہو جاتی ہو کہ مریض دوسرے پھیپھڑے تک پہنچ جاتا ہو۔ جو کسی طرح سنبھالے نہیں سنبھلا۔ اگر آپ کی سینی ٹوریم کے آٹھ دس ریکارڈوں کو دیکھیں گے یا سینی ٹوریم کے کسی معالج سے ایمان داری کے ساتھ معلوم کریں گے تو وہ آپ کے سامنے نہایت انوس کے ساتھ اس حقیقت کا اقرار کرے گا کہ کو لینسو تھراپی کوئی بہتر علاج نہیں ہے ایسے مریضوں کو وہ عام طور پر تھرا کے رحم و کرم۔ چھوڑ دیتے ہیں۔ میں کہتا ہوں اگر آپ کو آخر میں مریض کے ساتھ یہی کچھ کرنا ہو تو آپ ہی کام شروع ہی سے کیوں نہیں کرتے جب کہ اس میں اتنی قوت موجود ہو کہ وہ عمدہ آب و ہوا، مناسب دماغ غذا اور مکمل جسمانی آرام سے پورا پورا فائدہ اٹھا سکتا ہو

جس کیس کا آپ نے ذکر کیا ہو۔ اس کا حال آپ کو غالباً اچھی طرح معلوم نہیں۔ آپ تحقیق کریں گے تو پتہ چلے گا کہ اس مریض کا پورا پھیپھڑا کسی معطل ہی نہیں ہوا۔ محض وہ حصہ معطل ہوتا تھا جس میں جو ف نہ تھا اور جو ف والا حصہ کھلا رہتا تھا۔ ورنہ دو سال تک معطل رہنے کی صورت میں وہ جو ف اگر بھڑنا نہیں تو کم سے کم خشک ہو کر بے ضرر ضرور ہو جاتا۔ اس کا ایک حصہ ضرور پھلیوں سے چپکا ہوا تھا۔ اس وجہ سے اے۔ بی۔ دینے کے بعد بھی وہ پورا معطل نہیں ہوا۔

اگر یہ صحیح ہوا تو کوئی وجہ نہیں کہ یہ صحیح نہ ہو تو یہ تھلا اس طریقہ علاج کے خلاف پڑ رہا ہو جو آج کل سینی ٹوریموں میں رائج ہو۔ اس مریض کا پھیپھڑا معطل کرنے کے بجائے اگر اس کی غذا پر پوری طرح زور دیا جاتا اور ایسی غذا دی جاتی جس میں کیلیم و فولاد کافی مقدار میں پایا جاتا ہو تو میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ دو سال کی مدت میں اس مریض کے دونوں پھیپھڑوں کے زخم مندل ہونے کے قریب ہوتے اور اس

لنگوٹ باندھنا کیسا ہو؟

سوال :- میں نے سنا ہے کہ لنگوٹ رات اور دن بھر باندھنے سے صحت پر بہت برا اثر پڑتا ہے اور بعض کہتے ہیں کہ لنگوٹ سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ گھوڑے کی سواری یا سائیکل سواری یا پیدل مسافری میں رات کو سوتے وقت ان سب صورتوں میں لنگوٹ باندھنا کیسا ہو۔ آپ ارزاہ کرم ان پر طبی روشنی ڈالیے، آئندہ ہینے کے ہمد و صحت میں شائع فرمائیے۔

احمد میاں، خریداری نمبر ۱۵۷۱

جواب :- لنگوٹ ہر وقت باندھے رہنا تو کسی طرح بھی مفید نہیں ہو سکتا، آپ خود سوچیے کہ بندھے رہنے سے جب اعضا تناسل اور اس سے متعلقہ حصہ جسم کو نہ ہوا لگے گی اور نہ اس حصے کا دوران خون صحیح ہو گا تو وہ حالت صحت میں کس طرح قائم رہ سکے گا۔ رفتہ رفتہ ان میں ضعیف حال رہنا ہونا شروع ہو جائے گا اور وہ قوت باقی نہیں رہے گی جس کا ہونا ضروری ہو۔ ہاں ورزش کرتے وقت، بھاگتے دوڑتے وقت، گھوڑے یا سائیکل سواری کرتے وقت اگر ملکا سا لنگوٹ باندھ لیا جائے تو البتہ کوئی مضائقہ نہیں۔ اتنا کس لنگوٹ باندھنا کہ نشان پڑ جائے اور اعضائے تناسل بالکل دب کر رہ جائیں تو کسی طرح صحیح نہیں ہو۔

میرا صبح کا ناشتہ

سوال :- اندھے کے استعمال کرنے کا بہترین طریقہ کونسا ہو۔ نیز اس کے فوائد سے مطلع فرمادیں اور کون سے وقت بس انڈا استعمال کرنا مفید ثابت ہو گا؟

بس نہار منہ ایک آدھ سیر دودھ میں دو انڈوں کے چمے اندوں کی زردی اور ایک چھٹانک خالص بھی آپس میں ملا کر پی جاتا ہوں اور تین گھنٹے بعد روٹی کھاتا ہوں۔ آپ اس بارے میں مشورہ دیں کہ اس میں کوئی صحت خراب ہونے کا تو ڈر نہیں؟

گوشت استعمال کرنے کے فوائد سے مطلع کر کے شکر گزار فرمائیں۔ خریداری نمبر ۴۸۵

جواب :- آپ جس طریقے سے اندھے استعمال کر رہے ہیں وہ بھی اچھا طریقہ ہے، مگر انڈوں، دودھ اور گھی کے

کہیں کھانا بھی ہضم ہوا ہے؟ وہ تو یہ کہیے کہ دیہاتی اور غریب لوگ — ہمارے کاشت کار اور ہمارے مزدور پانی پی پیتے ہیں، اگر ایسا نہ ہو تو حیاتیات کے بغیر سسک سسک کر دم دے دیں۔

پھر بھی قدرت نے پھل کھانے ہی کے لیے پیدا کیے ہیں، میسر جن کو آئیں وہ مزدور کھائیں۔ صبح کھائیں، شام کھائیں، ہر وقت مفید خوات کھائیں گے۔ لیکن اتنے نہ کھائیں کہ وہ ناشتہ کی جگہ لیں یا اس سے بڑھ کر غذا کی جگہ حاصل کر لیں۔ پھلوں کے مقابلے میں انانج زیادہ پیدا ہوتا ہے۔ اس کو بھی کھانا ہے۔ مگر انانج بھی تو آب پیدا نہیں ہوتا اور ہوتا ہے تو ہم کو ملتا نہیں، ملتا ہوں تو لقا ہر سے ملو — آہ! بد قسمت ہندستان!

شرع میں کتنی ورزش کریں؟

سوال :- اگر کوئی شخص ورزش کرنے کا ارادہ کر لے تو بتائیے اسے شرع میں کتنی ورزش کرنی چاہیے؟ محمد امجد

جواب :- بے شک ورزش کا ارادہ کرنا بھی ایک بڑی ورزش ہے۔ سب سے پہلے اسی کی ورزش ہونی چاہیے کہ ارادہ پختہ ہو اور استقلال اس کے ساتھ، جب اس میں کامیابی ہو جائے تو پھر جسم کی ورزش شروع کرنی چاہیے۔ ورزش خواہ کوئی ہو اسے باقاعدہ اور روزانہ پابندی سے کرنا بہت اہم اور ضروری ہے۔ میرا خیال ہے کہ آپ ورزش ڈنڈ بیٹھکوں کو سمجھتے ہیں۔ یا پھر آڑے ترچھے ہاتھ پیر ملانے کو جیسے انگریز ہلاتے ہیں؛ مگر میں آپ کو مطلع کروں گا کہ تھلن —

تھلنے کے لیے تھلنا، یہ انداز سیما بیان — ایک اچھی ورزش ہے، دوڑ لگانا، پاکی کھیلنا، فٹ بال کھیلنا اور گھوڑا سواری بھی اچھی ورزشیں ہیں — آپ نے وضاحت نہیں کی ہو کہ آپ کو کسی ورزش اختیار کرنا چاہتے ہیں۔ بہر حال یہ ایک مالی ہوئی بات ہے کہ ابتدا میں ورزشیں گھوڑی کرنی چاہیے تاکہ دل جسم پر اس کا اثر برآ نہ پڑ سکے۔ جیسے جیسے جسم و قلب عادی ہوتے جائیں ورزش بڑھاتے رہنا چاہیے۔ اس کے ساتھ یہ اور سمجھ لیجیے کہ اتنی ورزش کرنا کہ جان ہلکان ہو جائے کسی طرح صحیح نہیں ہے۔

- (۱) عام چیزوں کے فائدے اور نقصان۔
 (۲) صحت کے لیے قیمتی اصول۔
 (۳) بڑے بڑے لوگوں کے قول و صحت کو متعلق اس طرح کے کئی چھوٹے چھوٹے مضامین شائع کیا کریں۔ اس طرح عام لوگ بہت فائدہ اٹھائیں گے۔
 نعمت اللہ

جواب :- آپ کے مشوروں کا بہت بہت شکریہ۔ ہم کو شش کر رہے ہیں کہ رسالے کو زیادہ سے زیادہ دل چسپ و مفید بنا کر پیش کریں۔ مگر ہمارے ناظرین کو بھی اس کا خیال رکھنا چاہیے کہ وہ رسالے سے ان دل چسپیوں کی توقعات نہ رکھیں جو اس کے دائرہ عمل کو خارج ہیں انشاء اللہ سنہ ۴۴ء کی اشاعت کو آپ پہلے سے اور بہتر و مفید پائیں گے۔ بس آپ کے تعاون کی ضرورت ہو اس رسالے کی اشاعت سے جو مقصد ہمارے پیش نظر ہو اس میں آپ بھی ہمارا ہاتھ بٹائیے اور اس کی آواز کو زیادہ سے زیادہ لوگوں تک پہنچانے کی کوشش کیجیے۔ اس کا جذبہ ہم نے اس قدر کم محض اسی وجہ سے رکھا جو کہ ہر پڑھا لکھا شخص اسے خرید کر اپنے مطالعے میں رکھے۔ آپ کی ہمدردی اور دل چسپی سے ہمیں بہت کچھ توقع ہے۔

جسم پر خشکی

سوال :- میرے چھوٹے بھائی کے جس کی عمر اس وقت بیس سال ہو، تمام جسم میں سردی کے موسم میں بے انتہا خشکی ہو جاتی ہو۔ عموماً وہ سردیوں میں گھلیسرین یا موم تیل استعمال کرتا جو جس سے وقتی طور پر کچھ آفاقہ رہتا ہو۔ مگر مرض ہمیشہ کے لیے رفع نہیں ہوتا۔ بہت زیادہ سردی کی حالت میں تو جسم اس قدر پھٹ جاتا ہو کہ ہاتھ پیرؤ کی انگلیوں کی جڑوں سے خون بہنے لگتا ہو۔ یہ مرض اس کو ہمیشہ سے ہو۔ ازراہ کوم تحریر فرمائیے کہ مرض کس حیوانی کم زوری کی وجہ ہو اور اس کا آسان اور مستعلاج کیا ہو۔ بنظاہر اس کی صحت ہمیشہ اچھی رہی ہے۔

خریدار نمبر ۱۲۲۱

جواب :- آپ اپنے چھوٹے بھائی کا حال لکھ کر جو مشورہ طلب کیا ہو، وہ مختصر ہو۔ بہر حال ایسا معلوم ہوتا

اس مرکب سے پہلے آپ کو اچھی خاصی ورزش کرنی چاہیے۔ ہرے نزدیک انڈوں اور دودھ کے ساتھ اگر آپ گھی کے بجائے بقدر مناسب خالص شہد ملا کر پیئیں گے تو یہ زیادہ نفع بخش ثابت ہوگا۔

آپ نے لکھا ہو کہ انڈوں اور دودھ کے اس ناشتہ کے تین گھنٹے بعد کھانا کھاتا ہوں، تو اس سے نہیں معلوم ہوا کہ آپ کو اس وقت خوب بھوک لگ آتی ہو جب کھانا کھاتے ہیں یا کسی دوسری ضرورت سے تین گھنٹے بعد کھانا کھاتے ہیں۔ اس سلسلے میں میرا مشورہ یہ ہو کہ اگر تین گھنٹے بعد خوب بھوک لگ آتی ہو تب تو کھانا ٹھیک ہو ورنہ جب خوب بھوک لگنے لگے اس وقت کھانا چاہیے۔ مثلاً اگر یہ ناشتہ آپ آٹھ بج کر پانچ بجے کھانا اس حالت میں کھائیں جب بھوک لگ آئے اور اگر بھوک نہ ہو۔ ۵ گھنٹے کے بعد لگے تو اس ناشتہ میں اتنی ترسیم کیجیے کہ آدھ سیر کے بجائے پاؤ سیر یا ڈیڑھ پاؤ دودھ استعمال کیجیے۔ انڈوں اور شہد میں کمی کرنے کی ضرورت نہیں ہو۔ ڈیڑھ پاؤ دودھ میں شہد کے ڈیڑھ یا دو بڑے چمچے کافی ہوں گے۔ گوشت انسان کی لحمی ضروریات کو پورا کرتا ہو مگر چروں کے ہماری غذائیں لحمی ضروریات کو پورا کرنے والی اور دوسری چیزیں مثلاً دالیں، روٹی، ترکاریاں اور دودھ وغیرہ بھی ہوتی ہیں۔ اس لیے گوشت کم استعمال کرنا چاہیے۔ مہفتہ میں دو تین بار کے استعمال میں مضائقہ نہیں بشرطہ کہ اس کی عزائست کو بھون بھانکر ختم کر دیا گیا ہو اس کے کثرت استعمال سے عام طور پر یورک ایسڈ کی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ اگر کوئی شخص ان بیماریوں سے جوانی میں بچا رہے تو اسے یہ نہ سمجھنا چاہیے کہ گوشت کے کثرت استعمال نے اسے کوئی نقصان نہیں پہنچایا۔ اسے اپنے بڑھاپے کی خیر منائی چاہیے اور گوشت کے استعمال میں کمی کر دینی چاہیے۔

رسالے کو اور مفید بنائیے

سوال :- کیا ہی اچھا ہو کہ آپ رسالہ ہمدرد صحت میں ذیل کی باتوں کا خاص خیال رکھیں تاکہ عام آدمی زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھا سکیں۔

کم ثابت نہ ہوگا۔

تین اہم سوالات

سوال :- میں تقریباً پورے چار سال سے آپ کے رسالہ "ہمدرد صحت" کا خریدار ہوں۔ اب ہم کوئی سوال نہیں بھیجا اور ۹ مہرہائی مندرجہ ذیل سوالات کے جواب بذریعہ "ہمدرد صحت" ماہ اکتوبر عنایت فرما کر مجھے دینر ہر پڑھنے والے کو مستفید فرمائیے۔ شکریہ گزار ہوں گا۔

سوال نمبر ۱ :- کیا سر میں تیل ملنا بھی حفظان صحت کے مہولوں میں داخل ہے؟ اگر ہاں تو کسی ایسے تیل کا نسخہ یا پتہ بتائیے جو آسانی سے جگہ تیار یا دست یاب ہو سکے۔ میں نے اپنی ۲۳ سالہ زندگی میں چند ہی بار سر میں تیل ڈالے ہیں کیا یہ غلطی ہوئی ہے؟

سوال نمبر ۲ :- میرے ایک دوست نے آٹھ سال تک حلقوم کے بڑھ جانے کی تکلیف برداشت کرنے کے بعد آپریشن کرکے دو نوں ٹونسلز نکھلوائے اس کے بعد سے صرف بائیں کان میں سائیں سائیں اور گہرے سانس لینے کی آوازیں ہوتی رہتی ہیں ٹونسلز کی موجودگی ہی میں دائیں کان کی سماعت کم تھی وہ ہنوز قائم ہے۔ لیکن آوازیں صرف بائیں ہی کان میں ہیں۔ ان کی عمر ۲۵ سال ہے اور ایم مایں سی کا طالب علم ہے اور کوئی مرض نہیں ہے۔ مہربانی فرما کر مفصل احتیاطی اصول اور پرہیز اور محفوظ علاج بتائیے۔

سوال نمبر ۳ :- عورتوں کے پستانوں کی صحت و حسن کی عمر بڑھانے کے کثرتی اور احتیاطی اصول بتائیے ان میں جلد انخطاط کیوں ہو جاتا ہے؟ اپنے بچوں کو دودھ پلانے کی معصوم خدمت کے عوض ماؤں پر قدرت کو یہ سزا نازل کرنی تو زیب نہیں دیتی!

امید ہو کہ ان تینوں سوالات کے جواب آئندہ ماہ میں ضرور عنایت فرمائیں گے۔

خبردار نمبر ۱۵۱

جواب :- اصل میں اگر سر پر بڑے بڑے بال نہ رکھے جائیں تو حفظان صحت کے لیے سر میں تیل ڈالنا ضروری نہیں ہے۔ جو لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ بالوں کا تغذیہ حصص بالوں میں تیل ڈالنے سے ہوتا ہے وہ سخت غلطی پر ہیں۔ چل میں بال تو ہمارے جسم ہی سے اُگتے ہیں اور وہیں سے ان کی پرورش بھی ہوتی

ہو کہ ان کا خون قدرتی طور پر کچھ غلیظ واقع ہوا ہے، اور سردیوں میں اور بھی زیادہ غلیظ ہو جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی جب شدت سرما سے جلد کے تمام مسامات سکڑ کر تنگ ہو جاتے ہیں اور ہاتھ پاؤں کے مسامات جو باہر کھلے رہنے کی وجہ سے پہلے ہی سے تنگ ہوتے ہیں، سردی کی وجہ سے اور بھی زیادہ تنگ ہو جاتے ہیں تو اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جلد کی سطح پر دوران خون اچھی طرح نہیں ہوتا۔ یہی وجہ ہے کہ جلد پر خشکی ہو جاتی ہے اور ہاتھ پاؤں پھٹنے لگتے ہیں۔

اس کے ازالے کی صورت میرے نزدیک یہ ہے کہ آپ انھیں رس دار پھل مثلاً سنگترہ، میٹھا لیموں، انجور وغیرہ زیادہ استعمال کرائیے تاکہ ان کے خون کی غلظت دور ہو کر اس میں رقت پیدا ہو۔ بکری کا دودھ بھی ان کے لیے مفید ثابت ہوگا۔ روزانہ پیدل ہو کر خوری کے ساتھ ساتھ مناسب قسم کی ورزش اور اس کے بعد گرم پانی سے غسل بھی ان کے لیے غایت درجہ مفید ہوگا۔ نہلنے کے بعد خشک تویہ سے ہر حصہ جسم کو خوب رگڑ کر صاف کرنا جلد کے دوران خون میں غیر معمولی تحریک پیدا کرے گا۔ جب خون کا قوام اور دوران خون دونوں صحیح ہو جائیں گے تو یہ شکایت خود بخود جاتی رہے گی۔ مغز بادام، مغز کدو، مغز پونڈ، دودھ میں پیس جھان کر درزش کے بعد استعمال کرنا اس شکایت کے لیے عمدہ نسخہ ہے۔

گدھی کا دودھ

سوال :- کیا دائمی گدھی کا دودھ درق اور سل کے غرضیہ کے لیے از حد مفید ہے اور بدن کو ذرا بھی کرتا ہے؟ اس کو کس مقدار میں اور کس وقت پینا درست ہے۔

خبردار نمبر ۱۵۱

جواب :- گدھی کا دودھ سل اور درق کے مریضوں کے لیے غایت درجہ مفید ثابت ہوا ہے۔ آدھا پاؤسے لے کر پاؤں سے پینا مناسب ہوگا۔ اگر چار پانچ تو لے کر کیکڑے کے عرق یا اسی مقدار میں ماراجیات کے ساتھ ملا کر اس دودھ کو پیا جائے تو اس کا فائدہ دو چندان ہے۔ بھی زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ اگر گدھی کا دودھ میسر نہ آئے تو بکری کے دودھ میں ماراجیات ملا کر پینا بھی اس سے کچھ

ارادہ ہو کہ ہمدرد صحت میں ٹانسلز پر ایک مبسوط مضمون لکھا جائے جس میں اس کے آپریشن علاج پر طبی تنقید کے ساتھ ساتھ اس کا صحیح اصول علاج پیش کیا جائے۔

۳۔ میری سمجھ میں نہیں آتا کہ انسان اپنی غلطیوں سے جو تباہی حاصل کرتا ہو اس پر قدرت کو مورد الزام کیوں ٹھہراتا ہو۔ اگر عورتیں شروع ہی سے صحیح اصول زندگی پر عمل کریں، تو دودھ پلانے کے زمانے میں بھی ان کے پستان اس قدر چھلے اور بد نما حد تک نہیں بڑھیں گے۔ اول تو بہت سی عورتوں کا دودھ پلانے کا طریقہ صحیح نہیں ہوتا۔ اکثر عورتیں بچوں کو اپنی چھاتیوں سے لٹکا لیتی ہیں جس کی وجہ سے ان کے پستان کھنکھ کر بڑھ جاتے ہیں۔ حالاں کہ صحیح طریقہ یہ ہو کہ بچوں کو اٹھا کر پستانوں سے لگا دیا جائے۔ پھر گھڑی پر پشیاں اور نیند کی کمی وغیرہ پستانوں کے حسن تناسب کو بگاڑنے میں بڑی حد تک مددگار ہوتی ہیں۔ عام طور پر ہمارے ہاں کے اوسط درجے کے گھروں کی عورتیں رات کو دیر میں سوئی ہیں اور صبح سب سے پہلے اٹھتی ہیں۔ اس نوعیت کا کثرت کا زور نیند کی کمی جہاں عام صحت کو خراب کرتی ہیں وہاں پستانوں کے حسن کو بھی خراب کرتی ہیں ایسی عورتیں اگر رات کو نیند پوری نہ سکیں تو انھیں چاہیے کہ دن کے وقت سو کر اپنی نیند پوری کریں۔

غذا میں سبزی برکریاں اور پھلوں کا استعمال زیادہ رکھنا چاہیے تاکہ حیاتیات اور معدنیات میں کمی نہ آئے پائے۔ ہمدرد صحت بابت ماہ سنی اور جولائی میں جو عورتوں کی ورزشیں شائع ہوئی ہیں انھیں باقاعدہ کیا جائے۔ ٹھنڈے پانی سے نہنا بھی پستانوں کے غصہ معمولی طور پر بڑھ جانے اور چھلے پن کو دلد کرنے کے لیے مفید ہوتا ہو۔ اس کے لیے پستانوں کا پہلے گرم پانی سے دھونا یا پانچ منٹ تک ان پر خوب گرم پانی کے کپڑے رکھنا اور اس کے فوراً بعد ٹھنڈے پانی سے اسپرین کرنا نہایت ہی اچھا علاج ہو۔ دودھ پلانے کے زمانے میں سواکر ورزش اور غذا کے دوسرا کوئی علاج نہیں کرنا چاہیے اور کوشش کرنی چاہیے کہ سات گھنٹے نیند ملے لی جائے اور بچے کو دودھ صحیح طریق پر پلا یا جائے۔ ان باتوں کا خیال رکھا جائے گا تو یقین ہو کہ پستان نہ بہت بڑھیں گے اور نہ ڈھیلے پڑیں گے۔

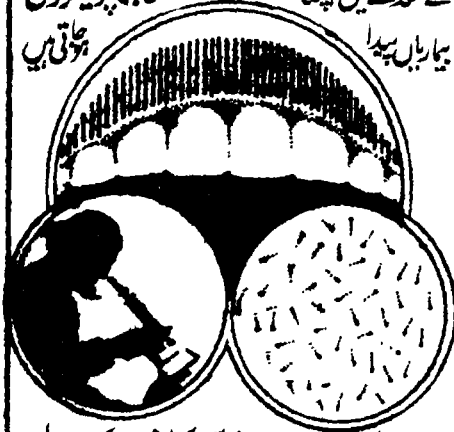
۴۔ اگر سائے جسم کا تغذیہ خراب ہوگا تو بالوں کا بھی خراب ہوگا۔ اس اندرونی غذائی کمی کو کوئی تیل پورا نہیں کر سکے گا البتہ یہ ضرور ہو کہ بڑے بڑے بال رکھنے کی صورت میں اگر جسم ان کا تغذیہ پوری طرح نہ کر سکے تو ایسا تیل ڈالنا زیادہ مفید ہو گا جو واقعی طور پر جلد میں جذب ہو کر بالوں کی غذائی کمیوں کو بھی پورا کر دے اور بالوں کی خشکی بھی دور کر دے تاکہ انھیں آسانی کے ساتھ کٹھکے سے جھایا جاسکے۔ دوسرے تیلوں کے متعلق تو میرا اپنا کوئی تجربہ نہیں۔ البتہ ہمدرد کے ردعمل بے نظیر کا مشورہ میں ضرور دے سکتا ہوں کہ یہ بالوں کی اسی ضرورت کو پورا کرنے کے لیے بنایا گیا ہو۔ آپ چاہیں تو اسے استعمال کر سکتے ہیں۔

۵۔ ٹانسلز میں تکلیف بڑھ جانے کا یہ علاج کسی طرح صحیح نہیں ہو سکتا کہ انھیں نکھوایا جائے۔ آج یہ ثابت شدہ حقیقت ہو کہ ٹانسلز قدرت نے اس لیے پیدا کیے کہ وہ ہمارے جسم کو اندرونی و بیرونی سمیتوں سے بچائیں۔ ہمارے منہ میں دانتوں کا جانب یہ ڈھال کا کام کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ جو لوگ حفظان صحت اور تھکی مصافی کا زیادہ خیال نہیں رکھتے ان کے ٹانسلز جلد خراب ہو جاتے ہیں۔ اگر ان کا صحیح طریقہ پر علاج کیا جائے اور حفظان صحت کے دوسرے اصولوں پر بھی عمل کیا جائے تو رفتہ رفتہ ان کی سمیت کم ہونے لگتی ہے اور وہ اپنے سپرد کردہ خدمت پر دوبارہ مامور ہو جاتے ہیں۔ ٹانسلز نکھوانے کے بعد اگر آپ کو دوست کے کان میں سائیں سائیں کی آوازیں آتی ہیں تو یہ کوئی تعجب کی بات نہیں۔ پہلے اگر ان کی موجودگی سے جسم میں سمیت پھیل رہی تھی تو اب ان کے بغیر اس سے کچھ زیادہ ہی نقصان پہنچنے کا امکان ہو۔ انھیں چاہیے کہ ٹانگ کے گرم پانی سے روزانہ سوتے وقت غرارے کریں۔ منہ اور دانتوں کو اچھی طرح صاف رکھیں روزانہ پیدل ہوا خوری کریں اور نیم گرم پانی سے اس کے بعد غسل کریں۔ قبض نہ ہونے دیں اور کم کھائیں کہ ٹانسلز کی تکلیف عام طور پر وقتی مردوں دو عورتوں کو ہوتی ہو جنہیں زیادہ کھانے کی وجہ سے سوبہ بھی اور قبض کی شکایت رہتی ہو۔ رنج قبض کے لیے منشی کوشش اور پھلوں اور ترکاریوں کا استعمال جتنا کر سکیں گے اتنا ہی زیادہ فائدہ ہو گا۔ یہ تدبیر ان لوگوں کے لیے بھی مفید ہوں گی جن میں ٹانسلز کی تکلیف ہو اور ان لوگوں کیلئے بھی جن کے ٹانسلز نکل چکے ہیں۔

دانت اور مسوڑھوں سے نکلا ہوا خطرناک ہیرا کے پیپ میں

اسی فی صدر ہندوستانی دانتوں

کے موزی مرض پائیریا میں مبتلا ہیں۔ اس خطرناک
مرض کے پیدا ہونے کے بعد دانت اور مسوڑھوں سے
نکلنے والی ہوتی پیپ اور خون جو خطرناک زہر جو رفتہ رفتہ اس
کے معدے میں پہنچتا رہتا ہے جس کی بنا پر سینکڑوں
بیماریاں پیدا ہوتی ہیں



اس خطرناک موزی مرض سے بچانے کے لیے
ہمدرد دواخانہ نے اکیسیر پائیریا کی سال کی
کیسائی تحقیق کے بعد تیار کی ہے۔ پائیریا اور دانتوں کے علل
امراض کے لیے یہ اکیسیر مسوڑھوں کے ورم دانتوں
کے خون اور پیپ کو دور کرتی ہے مسوڑھوں کو قوت دیتی
ہے۔ ہلے دانتوں کو یہ دوا ہمارا دیتی ہے پیپ کی شکایت
بند کر کے زہر پلے مواد کو معدے میں پہنچنے سے روکتی ہے
اور اس موزی مرض کو جڑ بنیاد سے اکھاڑ کر ٹھیک کر دیتی ہے

اکیسیر پائیریا

سے مراد دو چیزیں ہیں (۱) دوا کی تعداد (۲) نسخہ

دونوں کی قیمت — دو روپے دھرتی

Hamdard

سوال :- اخبارات میں بھی پڑھا ہے اور اکثر عینی شہدے
سنائے کہ فلاں کو زندہ درگور کر دیا گیا اور دس بارہ دن بند
رہنے کے بعد بھی اس کو چٹکا بھلا پایا گیا۔ اس کی وجہ یہ تھی
جانی کہ بعض بوگی سانس روک لینے کی اس حد تک مشق
کر لیتے ہیں کہ وہ کئی دن بغیر ہوا ہی کے بسر کر لیتے ہیں۔

ازراہ مہربانی ہمدرد دھرتی کے قیمتی صفحات میں
اس مافوق العظمت عمل پر روشنی ڈالیے

محمد شفیع، لاکھنؤ

جواب :- یوگیوں کے اس طرح زندہ زمین میں دفن
اور جہنم میں دفن ہونے اور پھر مدت مقررہ پر زندہ ہی نکلنے کو
جس طرح اور لوگوں نے دکھا ہے میں نے بھی اپنی آنکھوں
سے دیکھا ہے۔ اسے جس دم کہتے ہیں۔ یہ عمل کس طرح کیا جاتا
ہے اور بغیر اکیسیر کے ایک شخص اتنی لمبی مدت تک کس
طرح زندہ رہ سکتا ہے۔ اس کے متعلق میں تو ابھی تک کچھ
جانتا نہیں، لیکن چوں کہ اپنی آنکھوں سے خود اس طرح
دیکھا ہے کہ اس میں دھوکا اور فریب کا کوئی امکان نہیں، اس
لیے اس میں حقیقت کا انکار بھی نہیں کیا جاسکتا۔ اسی
عمل کی ابھی تک کوئی سائنٹی فلک توجیہ نہیں کی جاسکی ہے۔
بہر حال میں آپ کے سوال کو اپنے اسی جواب کے ساتھ
ہمدرد دھرتی میں شائع کر رہا ہوں۔ اگر ناظرین ہمدرد دھرتی
میں سے کوئی صاحب اس عمل کی سائنٹی فلک توجیہ کر دینگے
تو میں اسے ہمدرد دھرتی میں ضرور شائع کر دوں گا۔

صافی

خون صاف کرنے کے

لیے دس خوراکیں۔

قیمت صرف ایک روپہ

ہمدرد دواخانہ، دھرتی

ڈپٹی کمشنر صوبہ دہلی

کی

ہمدرد دواخانہ دہلی میں تشریف آوری

صوبہ دہلی اور اطراف دہلی کے تمام حکیموں و ویدوں کا عظیم الشان اجتماع

”میں ایسی طب کا پرچوشن حامی ہوں اور اس کی ہر ممکن خدمت کے لیے
ہر وقت تیار ہوں اور پورے تعاون کا یقین دلاتا ہوں“

دہلی ۱۶ فروری سنہ ۱۹۳۷ء

صوبہ دہلی کے نئے ہندستانی ڈپٹی کمشنر مسٹر ایم۔ ایس۔ سی رندھاوا۔ ایم۔ ایس۔ سی۔ آئی۔ سی۔ ایس نے ہمدرد دواخانہ کا معائنہ کیا۔ ڈپٹی کمشنر صاحب کے سامنے دہلی کی صحت عامہ کی ترقی اور بہت سداہار کی سبکیں ہیں وہ ہر لحاظ سے دہلی کو ایک خوب صورت اور قابل دید شہر بنادینا چاہتے ہیں۔ وہ ”ہفتہ صحت“ دہلی کے ایک بھی منانا چاہتے ہیں۔ اس سلسلے میں وہ ان اداروں کی طرف سے غافل نہیں ہیں جو ان کے کاموں کی تکمیل میں ان کو مدد پہنچا سکتے ہیں۔ ہمدرد دواخانہ کی طرف سے اور رسالہ ہمدرد صحت کی جانب سے انھیں ہر ممکن تعاون کی پیش کش کی گئی۔ سپاس نامہ کے جواب میں جو انھیں حکیم عبدالحمید صاحب ڈائریکٹر ہمدرد صحت و صدر پراونشل آیور ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس دہلی کی طرف سے پیش کیا گیا، ڈپٹی کمشنر صاحب نے فرمایا، ”جو لوگ یونانی طب اور ویدک طریقہ علاج کو ڈھکوسلا کہتے ہیں میں کہتا ہوں کہ وہ غلطی پر ہیں۔ یہ حقیقت ہے کہ جہاں ڈاکٹر اور ان کے انجیکشن عاجز آ جاتے ہیں وہاں ایسی دوائیں بیماروں کو پیغام شفا دیتی ہیں۔ حکیموں اور ویدوں کے عظیم الشان اجتماع کو مخاطب کرتے ہوئے مسٹر رندھاوا نے یقین دلایا کہ ”مجھے فنون قدیمہ سے پوری دل چسپی ہے اور طب یونانی اور طب ویدک کی جو خدمت مجھ سے ہو سکے گی اس سے دریغ نہیں کروں گا۔“

حکیم محمد الیاس خاں صاحب انریجی جنرل سکرٹری آل انڈیا آیور ویدک اینڈ یونانی طبی

کانفرنس نے حکیم عبدالحمید صاحب کا پیش کردہ سپاس نامہ پڑھا جو درج ذیل ہے:-

جناب والا: قدیم دیسی طبوں کی خدمت کرنے والے اس ادارہ میں تشریف آوری پر ہم آپ کا دلی خیر مقدم کرتے ہیں اور اس تکلیف فرمائی کے لیے آپ کے تہ دل سے ممنون ہیں۔ اس ادارہ نے ایک کاروباری ادارہ ہونے کے باوجود دیسی طبوں کی ترقی و سر بلندی کو اپنے بنیادی مقاصد میں شامل کر رکھا ہے اور اس کا مطمح خاطر ہمیشہ سے یہ رہا ہے کہ ہندستان کے قدیم طریقہ ہائے علاج سے جو معائرت نئے تعلیم یافتوں میں روز بروز بڑھتی جا رہی ہے اس کے اندرونی دہرونی اسباب کو رفع کیا جائے اور اس معائرت کو موافقت و گرویدگی میں تبدیل کرنے کی کوشش کی جائے۔

بہرہ دو خانہ کے کاروبار کی تعمیر میں خدمت طب و بہرہ دہی ملک کے ایسے عناصر موجود ہیں جو اسے ترقی و بلندی کی طرف لیے جا رہے ہیں۔ لیکن ابھی یہ کہتا مشکل ہے کہ اس دو خانہ نے اپنے تمام فرائض کو اور دیسی طبوں کے ان حقوق کو جو اس پر واجب ہیں پورا کر دیا ہے۔ جیسا کہ آپ کے علم میں لایا گیا ہے اس دو خانہ کے منتظمین کے سامنے بعض ایسی مفید سکیمن ہیں جن کو وہ جلد ہی برائے کار لانے والے ہیں اور امید ہے کہ ان سکیمن کی تکمیل سے دیسی طبوں کی سر بلندیوں میں اضافہ ہوگا بلکہ ہندستان اور ہندوستانیوں کی صحت عامہ کو بھی بنیادی نفع پہنچے گا۔

جناب والا: یہ ہماری خوش قسمتی ہے کہ دہلی کو آج کل آپ جیسا لائق و بہرہ دہ منظم اور علمی ذوق رکھنے والا ڈپٹی کمشنر میسر ہو۔ اعلیٰ انتظامی قابلیت، پبلک سے سچی بہرہ دہی اور علم و سائنس سے گہری دل چسپی، یہ تینوں صفیں ایک انسان اعلیٰ میں کم جمع ہوتی ہیں اور جب جمع ہوجاتی ہیں تو پبلک کی حقیقی ضروریات پوری ہونے لگتی ہیں۔ ایک ایسا حاکم جو بیدار، سخی و ضرورت شناس ہوئے نئے علاوہ پبلک کا سچا بہرہ دہی ہو پبلک کی شکایات کے حقیقی اسباب پر نظر رکھتا ہو ان کے استدرا و اصلاح پر اپنی پوری توجہ مبذول کر دیتا ہو۔ دہلی میں دیہات سدھار سکیمن پر عمل درآمد صحت عامہ کی ترقی کے لیے سہتہ صحت وغیرہ کی زیر غور سکیمن اور دہلی کو اس کی شہری اہمیت کے لحاظ سے ایک صاف اور خوب صورت شہر بنانے کی آرزو یہ سب چیزیں ایسی ہیں جن سے ظاہر ہوتا ہے کہ آپ کی نظر باشندگان دہلی کی تکلیفوں کے بنیادی اسباب پر ہے اور جب کوئی کام بنیادی خرابیوں کی اصلاح کے ساتھ شروع کیا جاتا ہے تو اس کے فوائد بھی بہت وسیع اور پائے دار ہوتے ہیں۔ میں یقین ہے کہ آپ کی بہرہ دہی سرگرمیوں سے دہلی کا موجودہ پست معیار صحت و صفائی بلند معیار سے بدل جائے گا اور آپ کا نام دہلی میں اس حیثیت سے یادگار رہے گا۔ دہلی کے سب طبیب اور دیہ صحت و صفائی کی سکیمن کے ساتھ آپ کی گہری دل چسپی کو نظر اطمینان سے دیکھتے اور جماعتی حیثیت ان مفید کاموں میں اپنی معاونت کا یقین دلاتے ہیں۔

جناب والا: آپ کو معلوم ہوگا کہ حکومت ہند کی سلیفٹ سرفے اینڈ ڈیپلٹ کمیٹی نے جو رپورٹیں کے نام سے مشہور ہوئی ہیں رپورٹ میں قدیم دیسی طبوں کے حقوق کو بالکل نظر انداز کر دیا تھا اور اس پر قدیم طبوں کے علمبرداروں میں غصہ اور ناراضگی کی ایک لہر دوڑ گئی تھی اور رپورٹ کے خلاف ایک محاذ قائم ہو گیا تھا۔ بالآخر جب گزشتہ اکتوبر کے دوسرے ہفتہ میں حکومت ہند نے تمام صوبوں کے دواخانے صحت کو اس رپورٹ پر غور کرنے کے لیے کانفرنس بلائی تو اس میں آل انڈیا ایسوسی ایشن آف اینڈروپاتی جی کانفرنس دہلی کی جدوجہد اور اکثر دواخانے صحت کی دل چسپی اور صوبہ مدراس کی وزیر صحت کی عملی بہرہ دہی

کی وجہ سے کانفرنس میں وہ رزولوشن منظور ہوا جس میں قدیم طبوں کی حمایت کی گئی تھی اور صحت کی آل انڈیا اسکیموں میں طبیبوں اور ویدوں کو شامل کرنے کی ہر ذور سفارش کی گئی تھی۔ اس رزولوشن کی تعمیل میں حال ہی میں حکومت ہند نے طبیبوں، ویدوں اور ڈاکٹروں پر مشتمل ایک کمیٹی بنادی جو قدیم طبوں کی اصلاح و ترقی کے تمام پہلوؤں پر غور کرے گی۔ وزیر صحت کی کانفرنس کے موقع پر ہم نے ایک میمورنڈم میں جو بنیادی مطالبات پیش کیے تھے ان میں سنٹرل کونسل آف میڈیسن اور سنٹرل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ آف انڈین میڈیسن کے قیام کے علاوہ یہ بھی مطالبہ کیا تھا کہ دہلی کو قدیم طبوں کے لیے ایک منظر ہراتی مرکز ڈیویسٹریشن سنٹر بنایا جائے تاکہ یہ فیصلہ کیا جاسکے کہ یہ طبیں کس حد تک صحیح اور معالجاتی مطالبوں کو پورا کر سکتی ہیں۔

جناب والا! آپ کو یہ معلوم ہو کہ دہلی اور نئی دہلی میں اب بھی میونسپل ڈسپنسریاں اور فادریسیاں قائم ہیں جن کے اخراجات اور جن میں آنے والے مریضوں کے اعداد و شمار میونسپل بورڈوں میں موجود ہیں ان رپورٹوں سے ظاہر ہو کہ لاکھوں مریضوں کا علاج معالجہ کیسے قلیل خرچ میں کیا جا رہا ہے بہر حال ہیں امید ہو کہ حکومت ہند سہارے مطالبہ کو جو براہ اعتبار سے وزنی ہو، مان لے گی اور دہلی کو قدیم طبوں کے لیے ڈیویسٹریشن سنٹر بنایا جائے گا۔ اور یہ یقین ہو کہ اس اسکیم میں ہیں آپ کی ہر قسم کی امداد و پشت پناہی حاصل ہوگی اور آپ کا نام قدیم طبوں کے محافظ کی حیثیت سے قائم رہے گا۔

ایڈریس کے جواب میں ڈپٹی کمشنر صاحب نے فرمایا :-

”جناب حکیم عبد الحمید صاحب اور معزز اطباء اور وید صاحبان :-

میں جب گھومتا ہوا اور گلیوں سے گزرتا ہوا آپ کے دواخانہ میں پہنچا تو مجھے امید نہ تھی کہ میں یہاں اتنا شاندار کام دیکھوں گا۔ آپ کے دواخانے، آپ کا طبعی دواسازی، آپ کے عظیم الشان دفاتر، آپ کے دواخانہ کی دواؤں کی صفائی ستھرائی اور پیکنگ وغیرہ دیکھ کر میں سچ محیرت میں پڑ گیا ہوں۔ اور میں ان سب چیزوں سے بہت متاثر ہوا ہوں۔ آپ کا دواخانہ ایک بہت بڑا دواخانہ ہو جو ملک کی زبردست خدمت انجام دے رہا ہو۔

”میں اس وقت یہ کہنے کے لیے تیار ہوں کہ جو لوگ طب یونانی اور طب ویدک کو دھکولا سمجھتے ہیں وہ درحقیقت غلطی پر ہیں۔ میرا اپنا ذاتی تجربہ یہ بھی ہو کہ ایک پرانی جیش کا مریض جس کو باجوہ دیتی ہو دیتی انجیکشنوں سے کوئی فائدہ نہ ہوا تھا اور بڑے بڑے ڈاکٹر علاج سے عاجز آ گئے تھے، اس کو پھر ہمارے ملک کی ایک معمولی نباتی دوا دیکھ کر اس کو دوسری حیات بخشی۔

”مجھے یقین ہو کہ اگر آپ لوگ اپنے فن میں مزید کوشش کریں گے اور ریسرچ اور تحقیق کا کام سنبھال لیں گے تو نہ صرف یہ کہ آپ اپنے ملک کی عظیم الشان خدمت کریں گے بلکہ یورپ تک اپنے ملک کی دواؤں پہنچا سکیں گے اور ان کی افادیت کا مظاہرہ کر سکیں گے۔“

”بہر حال مجھے ان فنون قدمہ سے پوری دل چسپی ہو اور میرا عقیدہ ان کے بنیادی فوائد پر ہو اس لیے مجھے سے طب یونانی ادب و دیک کی جو خدمت ممکن ہو گی، میں آپ کو یقین دلاتا ہوں، اس سے کبھی ریلغ نہیں کروں گا۔“

آل انڈیا چشتی پارٹی کے صدر جناب مولانا حضرت خواجہ حسن نظامی صاحب نے اپنی تقریر میں فرمایا :-

”جناب حکیم رندھاوا صاحب اور جناب ویدجی رندھاوا صاحب !
 ”میں ہمدرد و دوآخانہ کی طرف سے اور تمام حکیموں اور ویدیوں کی طرف سے آپ کی اس دلچسپی اور ہمدردی اور نغاون کا شکریہ ادا کرتا ہوں۔ مجھے اس کا پورا پورا بھرپور ساہج کہ فن طب کے معاملے میں اس ملک کے تمام ہندو اور مسلمان اور سکھ ایک دل اور متحد ہیں۔ اور میں یہ بھی سمجھتا ہوں کہ ہمارے ملک کے لیے طب یونانی اور طب ویدک ہی مفید اور مناسب ہیں۔“

• ڈاکٹر سی دوا میں اس ملک کے لیے اس بے مفید اور موزوں نہیں ہو سکتیں کہ وہ اس ملک کے مزاج کو سمجھ کر نہیں تیار کی جاتیں۔ مقام شکرہ جو کہ آپ نے حکیموں اور ویدوں کے حقوق اور طب یونانی اور ویدک کی ترقی اور بہبود کا خبیال فرمایا یقیناً آپ کا ایک فرض ہو، جسے آپ نے محسوس کر لیا ہو۔ اور ہمیں یقین ہے کہ آپ اپنے اس فرض کا ہمیشہ خیال رکھیں گے۔“ (نامہ نگار)

بہتیم مضمون ص ۴ : اور ہم سب کی اعانت و رہنمائی میں شریک ہوں۔ امید کہ آپ اس موقع کو ہاتھ سے ضائع نہ ہونے دیں گے۔ آپ طبیہ کالج کی سلاور جوہلی کے مہمان ہوں گے۔ جس کا دعوت نامہ ہمیشہ ہذا محفوظ ہو۔ براہ مہربانی تشریف آوری کی تاریخ اور وقت سے مطلع فرمائیں۔

خاکسار

(حکیم) محمد الیاس خاں

آنزیری جنرل سکریٹری آل انڈیا دیک اینڈ پوٹانی

طبی کا نفرش، دہلی

[illegible]

آل انڈیا ایور ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس دہلی کے سالانہ اجلاس کا

نامہ

آج سے تقریباً ۳ سال قبل جب کہ دیسی طبوں آوریو ویدک دیونانی کو ہمیشہ کے لیے ختم کر دینے کے لیے غیر ملکی حکمران حکومت کی ریشہ و دانیوں اندر ہی اندر جاری تھیں۔ آں جہانی حضرت مسیح الملک حکیم جمل خاں اعظم کی دور بین نظر نے حالات کا اندازہ لگا کر دیسی طبوں کی ترقی و تحفظ کا علم بلند کیا تھا اور اس کام کو منظم و عام بنانے کے لیے آل انڈیا ایور ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کے نام سے حکیموں اور ویدوں کی مشترکہ جماعت قائم کی تھی جس نے سوئے ہوئے حکیموں اور ویدوں میں احساس زندگی پیدا کیا اور حکومت وقت کی تحریمی اسکیموں کا مقابلہ کر کے دیسی طبوں کو فضا ہونے سے بچالیا اور آج بجا طور پر یہ کہا جاسکتا ہو کہ اب جو کچھ بھی چل چل ویدک اور یونانی معلقوں میں پائی جاتی ہو وہ اس کانفرنس ہی کی کوشش اور جانفشانیوں کا نتیجہ ہو۔

گو مسیح الملک حکیم محمد جمل خاں اعظم کی وفات کے بعد نامساعد حالات کی وجہ سے اس کانفرنس کی رفتار وہ نہیں رہی تاہم ضروریات وقت کے ساتھ حالات کے تابع اپنے فرائض انجام دیتی رہی مگر ششہ پانچ سال میں ملک جن حالات سے گزرتا رہا جو ان کی وجہ سے کوئی اجلاس منعقد ہونے کی نوبت نہ آ سکی۔ لیکن اب جب کہ مرکزی و صوبائی حکومتیں ترقی شکل اختیار کر رہی ہیں اس کانفرنس نے ایک لمحہ ضائع کیے بغیر اپنی جدوجہد سرگرمی کے ساتھ از سر نو شروع کر دی جو اور خدا کا شکر ہو کہ اس کانفرنس کی کوششوں نے ترقی حکومتوں کے ہلیئم منسٹران کی کانفرنس نے دیسی طبوں کو ترقی دینے کی تجویز منظور کر لی ہو۔ درآں حالیکہ اس کانفرنس کے مہل ایجنڈا پر اس منتم کی کوئی تجویز زیر غور نہ تھی اور بدنام زمانہ بھور کمیٹی کی رپورٹ اپنی صلی شکل میں عمل پذیر ہونے والی تھی جس کی تفصیلات آپ اخبارات وغیرہ سے معلوم ہو چکی ہوں گی اور مستند تفصیلی حالات آپ کو اس روداد سے معلوم ہو سکتے ہیں جو اس سلسلہ میں کانفرنس نے شائع کی ہو۔

اب ضرورت ہو کہ پیدائشہ حالات کی روشنی میں دیسی طبوں آوریو ویدک اور یونانی کی ترقی کے لیے کوئی مٹھوس پر دگرام اور پالیسی طے کی جائے جس پر تمام مہندستان میں عمل ہو سکے اور مرکزی و صوبائی حکومتیں بھی اٹھیں بنیادوں پر دیسی طبوں کو ترقی دیں۔

ایک وہ وقت تھا جب کہ آں جہانی مسیح الملک اعظم نے طب کی کشتی کو منجھارے سے نکالا تھا۔ اور آج دیا ہی نازک وقت ہو کہ اگر ہم خواب غفلت سے بیدار نہ ہوئے اور موجودہ فضا سے پورا پورا فائدہ نہ اٹھایا تو ہمیشہ کے لیے اس ملک سے یہ طبیب فنا ہو جائیں گی اور اب آپ یہ نہ کہہ سکیں گے کہ غیر ملکی حکومت کی عیاری اور دشمنی سے آپ کے فن کو نقصان پہنچا۔

ان ہی حالات کے پیش نظر عالی جناب مسیح الملک حکیم جمل خاں صاحب پریسیڈنٹ آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس نے جو اس وقت طبی جہاز کے ناخدا ہیں ارشاد فرمایا کہ یہ اجلاس دہلی میں طبیہ کالج کی سلور جوبلی کے ساتھ منعقد کیا جائے تاکہ تمام ملک کے اطباء اور وید صاحبان ان دونوں تقریبات کی وجہ سے بیش از بیش تعداد میں دہلی میں جمع ہو کر اپنے لیے مکمل لائحہ عمل وضع کریں۔

ان تمام حالات کے پیش نظر میں آپ کو پر خلوص نیاز متدانہ دعوت دیتا ہوں کہ اپنے فن کے مفاد اور ترقی کے لیے آپ بتایہ ۱۴ ستمبر ۱۹۴۷ء کو دہلی میں تشریف لاکر اپنا فرض ادا کریں (باقی صفحہ ۲ پر)

انسان اور موسم بہار!

کیا انسان اس موسم کی شوخی اورستی کو برداشت نہیں کر سکتا؟

انسان نے جب پہلی مرتبہ دنیا میں آنے کے بعد اس دنیا کی بے رونق کو دیکھا تو اس نے کہا "اے مالک! تو نے مجھے کیسی دنیا میں بیٹھ دیا ہے، جہاں نہ مٹی ہے نہ شوخی ہے اور نہ زندگی ہے۔"

مالک نے پوچھا "تو کیا چاہتا ہے؟" انسان بولا "میں ایک ایسی دنیا چاہتا ہوں جہاں شبنم ہو، جوانی ہو، شباب ہو، جہاں کی فضا میں سستی ہو اور جہاں وہی کیف و سرور ہو جو تیری جنت میں ہو میرے مالک! اس دنیا کو بھی اسی جنت کی طرح بنا دے جہاں نہ توں رہا ہوں اور جہاں کی فضا میں حسن بکھرا ہوا پھرتا ہے۔"

مالک نے کہا، "اب تو اس شوخی اورستی کو برداشت نہیں کر سکے گا۔" انسان نے گڑبگڑا کر کہا، "میرے مالک! کچھ بھی ہو میری دنیا کو جنت جیسا بنا دے۔" مالک نے جسے انسان کی دلاری منطوق تھی، ایک اشارہ کیا کہ انسان کا رنگ بدلنے لگا۔ سب فضا میں چلنے لگیں۔ زمین سے رنگ بڑگ کے پھول اُڑنے پڑے۔ درخت سبے بھڑے ہو گئے۔ درختوں کی شاخیں میوؤں سے ٹھٹھک گئیں۔ دریاؤں کا پانی شفاف موتی کی طرح چمکنے لگا۔ ہر طرف حسن تھا، شوخی تھی اور جوانی تھی۔ یہ تھا دنیا کا انقلاب اور اسی انقلاب کا نام ہے موسم بہار۔ اگرچہ دنیا بہت پرانی ہو چکی ہے لیکن پھر بھی اس انقلاب کی یاد کو تازہ کرنے کے لیے ہر سال بہار آتی ہو اور بہار کے آنے ہی پر پتہ میں نشوونما کی قوت بڑھ جاتی ہے اور ہر طرف فضا میں ایک جوانی سی لہر لے لگتی ہے۔

انسان اور موسم بہار

موسم بہار کی یہ انقلابی کیفیات صرف اس کائنات ہی تک محدود نہیں ہیں، بلکہ آفرینش عالم سے بہ دستور چلا رہا ہے کہ موسم بہار کے آنے کے ساتھ ہی انسان بھی ایک انقلاب محسوس کرنے لگتا ہے چنانچہ انسانی قلب انگلوں سے لبریز ہو جاتا ہے، ہر طرف گرمی پا کر رگوں میں دوڑنے لگتا ہے۔ دماغ پر ایک مستی سی چھا جاتی ہے اور انسان ان کیفیات سے کچھ بہوش سا ہو جاتا ہے۔ شاید اسی لیے قدرت نے کہا تھا کہ اے انسان! اب تو اس شوخی اورستی کو برداشت نہیں کر سکے گا۔ یہ حقیقت ہے کہ انسان کے لیے یہ سست کر دینے والا موسم ناقابلِ برداشت ہی بن جاتا ہے۔ کیونکہ بہار کے آنے ہی نہ صرف انسان کے احساسات کی دنیا میں لہجہ پیدا ہو جاتی ہے، بلکہ جسمانی کیفیات بھی اس کے لیے مصیبت بن جاتی ہیں۔

موسم بہار میں انسانی جسم کی بغاوت

موسم بہار کے آنے ہی انسان کے جسم میں ایک انقلاب رونما ہو جاتا ہے۔ وہی خون جو ہمارے جسم کا سب سے قیمتی سرمایہ ہے، ہم کو پریشان کرنے لگتا ہے۔ خون گرمی پا کر رگوں میں پھیلنے لگتا ہے۔ اس میں ایک جوش پیدا ہو جاتا ہے اور خون میں جوش پیدا ہونے کے ساتھ ہی وہ تمام خوفناک بیماریاں ابل پڑتی ہیں جو ریادتی خون یا جوشِ خون سے تعلق رکھتی ہیں۔ موسم بہار کے آنے ہی پھوڑے، پھنسیاں، پیچک، خسرہ، کسیر وغیرہ کی شکایتیں پیدا ہونے لگتی ہیں۔ صرف یہی نہیں ہوتا

بلکہ وہ مواد جو جائے میں جسم کے کسی نامعلوم کونے میں پڑا ہوا تھا گرمی پاکر ابل پڑتا ہے اور کمزور اعضا پر گر کر ان کو ناکارہ کر دیتا ہے جو موسم بہار کے آتے ہی انسان کے سارے جسم میں ایک پھیل پیدا ہو جاتی ہے شاید اسی لیے قدرت نے انسان سے کہا تھا کہ ”تو موسم بہار کی شومی اورستی کو برداشت نہیں کر سکے گا۔“

یہ جسمانی بیماریاں کیوں پیدا ہوتی ہیں؟

شتاء اور ادیب کی لفظ میں موسم بہار کی یہ بیماریاں موسم بہار کی بیدارش کی یادگار ہیں لیکن اطلاق کہتے ہیں کہ ان بیماریوں کو بہار جلنے، حصوم اور ٹیٹھف موسم کی ملکات آفریدیوں کا سبب نہیں کہا جاسکتا بلکہ یہ بیماریاں ان خرابیوں کا نتیجہ ہیں جو سردی کے موسم میں پیدا ہو جاتی ہیں۔ سردی میں نو ذی پڑی رہتی ہیں، انیس جوں ہی موسم بہار کی لطیف گرمی ان کو تھیرتی ہے یہ ابل پڑتی ہیں۔ اطلاق کی رائے ہو کہ اگر جسم میں مداخلت کی طاقت ہو تو یہ رہ ملاوہ جو سردیوں سے جسم میں پڑا ہوا تھا خود ہی نکل جاتا ہے لیکن اگر قوت مداخلت کم زور ہے تو یہ رہ جسم میں رہ جاتا ہے اور سنگڑوں خطرناک بیماریوں کا سبب بن جاتا ہے۔

موسم بہار ہمارے لیے مصیبت

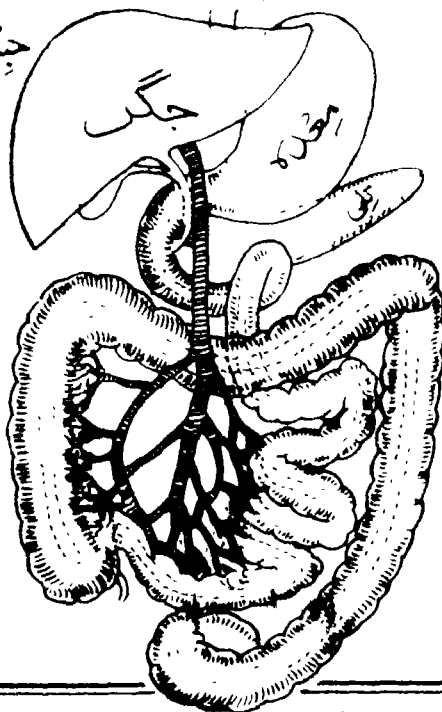
قدرت نے سچ کہا تھا کہ ”انسان موسم بہار کو تو برداشت نہیں کر سکے گا۔“ چنانچہ ہی ہو رہا ہے کہ کیونکہ ہماری تندرستیاں خراب ہوتی جا رہی ہیں۔ ہمارے جسم میں رہ کو خراج کر کے کی قوت باقی نہیں رہی۔ اس لیے موسم بہار صفا خوش گوار موسم بھی ہمارے لیے مصیبت بن جاتا ہے۔

موسم بہار ہمارے لیے کس قدر قتل ثابت ہو رہا ہے اس کا اندازہ اس خوفناک رپورٹ سے ہو سکتا ہے جو ہر سال ہندوستان میں شائع ہوتی ہے۔ اس رپورٹ کے دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے کہ موسم بہار ہی نوع انسان کی تباہی کا پیام لے کر آتا ہے اور لاکھوں انسانوں کی زندگیوں کو برباد کر کے چلا جاتا ہے۔

۲۷ لاکھ آدمی موسم بہار کے شکار

جسم کے نظامِ ہضم کے اعضاء

قی صدی روگ ان ہی بھاری
نے کاموں میں گڑبگڑ کی وجہ سے
پیدا ہوتے ہیں ”حصائی“
کی یہ عارضیت ہے کہ ان اعضاء
کے فعل کو بالکل درست حالت میں
رکھی ہے اگر ان میں حواسِ اعضاء
میں سوس تو ان کو تباہ نہ ہالے گا
وہ آمد دست شروع کر دیتی ہے
ہیں جن سانس کے حواس دے
جوتوں میں پیچ بھگڑوں کو حواس
کرتے تھے اب وہ ان میں پیچھے
عام دست آور دو ان کو دست
لائے سے فارہ ہوا ہے جاسے ہم
کو دستوں کی ضرورت ہو یا نہ ہو
حصائی کی یہ عجیب تاثیر ہے
کہ نظامِ ہضم کے اعضاء ہر موسم
عمل کرتی ہے۔



اندازہ لگا لگایا کہ موسم بہار میں خون میں زہر شامل ہونے کی وجہ سے جو خوفناک بیماریاں پیدا ہوتی ہیں ان میں تقریباً ۲۷ لاکھ آدمی یا نوجوان دیدینے میں یا تندرستی کو بھینچتے ہیں، ان ۲۷ لاکھ میں وہ اور کروڑوں بھی شام نہیں ہیں جو معمولی پھوٹ پھینسیوں کی تکلیف اٹھا کر تندرست ہو جاتے ہیں یا چھچک وغیرہ میں اپنے جسم کی خوبصورتی کو زائل کر کے زندہ رہ جاتے ہیں۔

موسم بہار کا ہی یہ کرشمہ ہو کہ ہر سال مئی تا آدمی اس موسم میں جنوں اور دیوانی میں مبتلا ہوتے ہیں۔ غرض کہ موسم بہار ہمارے لیے ایک مصیبت بن کر آتا ہے اور جب جانا تو لاکھوں انسانوں کی زندگیوں کو برباد کر کے چلا جاتا ہے یہ موسم بظاہر بڑا خوش گوار ہے لیکن درحقیقت ہر موسم سے زیادہ خطرناک ہے۔

موسم بہار کی ہلاکت آفرینیوں سے بچو

موسم بہار ہندستان میں اپنی تباہ کاریاں برپا کرنے کے لیے ہر سال ۱۵ فروری کو آتا ہے اور آخر، اپریل تک ایسا ہنگامہ برپا رکھتا ہے جس کی تلافی کبھی نہیں ہو سکتی۔

ہندستان کے ہر ہوشمند انسان کا فرض ہے کہ وہ اس خوش گوار مگر خطرناک موسم کی ہلاکت آفرینیوں سے اپنے آپ کو بچائے اور ایسی تدابیر اختیار کرے کہ اس موسم کا خطرہ بڑی حد تک ختم ہو جائے۔

اس موسم کے آنے ہی سے پہلا کام یہ کیا جائے کہ رات کو دیر تک نہ جاگا جائے، نشتیل غذاؤں کو چھوڑ دیا جائے اور خون میں تیزی پیدا کر کے والی چیزوں کے استعمال سے پرہیز کیا جائے اور اس کے ساتھ ہی کسی نہ کسی طرح اس زہریلے مادے کو خارج کر دیا جائے جو سردیوں سے جسم میں پڑا ہوا ہے اور اب وہ جسم میں زہر بن کر ایک قیامت برپا کرنے والا ہے۔

قدیم زمانہ میں لوگ کیا کرتے تھے؟

قدیم زمانہ کے ہوشمند آدمی موسم بہار کو طاعون اور سجدہ سے بھی زیادہ خطرناک خیال کرتے تھے۔ چنانچہ وہی وجہ کہ وہ موسم بہار کے آنے ہی کو از کم ایک مہینہ کا جلاب لیا کرتے تھے تاکہ جسم کا تمام زہر یا مادہ خارج ہو جائے جو لوگ زیادہ دو ٹھنڈے تھے وہ اس سے بھی زیادہ مدت کا جلاب لیتے تھے لیکن اب زمانہ ایسا آگیا کہ لوگوں کے پاس ہر وقت جو نہ یہ پھر یہ کیونکر ملے کہ کہ معتوں جلاب لیکر گھروں میں پڑے رہیں اور اس کے بعد فاقہ کشی کی مصیبت برداشت کریں۔

اس زمانہ میں لوگ کیا کرتے ہیں؟

اس زمانہ میں حکم لوگوں کے پاس ہر وقت جو اور نہ یہ وہ اس مصیبت سے نجات حاصل کرنے کے لیے صفائی خون دوائیں ہتھ لیا کر لیتے ہیں لیکن جو کہ اس وقت تک کوئی ایسی مصفی دوا ایجاد نہیں ہوئی تھی جو خاص طور پر اس موسم کے مریضوں کے لیے مخصوص ہو، اس لیے لوگوں کو پورا فائدہ نہیں ہوتا تھا لیکن اب جدید طبی فکر اصول کے ماتحت ہمدرد و دلخاندانہ اذہلی نے خاص اس موسم کے لیے "صافی" جیسی مؤثر دوا ایجاد کر دی جو نہ صرف ایک ہی دوا کو ہتھ لاتی ہے اور اس دوا کا یہ اثر ہوتا ہے کہ لوگ ان خطرناک مہلک سے بچ جاتے ہیں جن کا پیدا ہونا اس موسم میں بالکل یقینی ہے۔

"صافی" بیسویں صدی کی حیرت انگیز ایجاد ہے

صافی بیسویں صدی کی وہ حیرت انگیز ایجاد ہے جس کے ہتھ لائے کے بعد زہریلے چوڑے ٹھہلے لینے کی ضرورت ہوتی ہے اور نہ کسی خاص احتیاط کی۔ اس صافی اچھے ہی بنا ہوا مٹھ پانی یا دودھ میں ملا کر صافی پی لیجیے۔ چند روز کے استعمال کے بعد سارا جسم کندن بن جائے گا۔

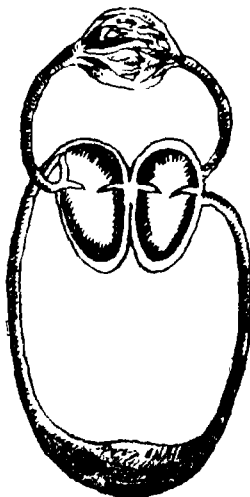
صافی اس وقت ہندستان کی واحد دوا ہے جو خون کی تمام خرابیوں کے لیے اور موسم بہار میں پیدا ہونے والی بیماریوں کے لیے حد درجہ مفید ثابت ہو رہی ہے۔ یہ خون کے زہریلے اور ناقص مواد کو مہتاب یا خانہ یا سپینے کے ذریعہ سے خارج کر دیتی ہے چنانچہ صافی کے استعمال کے بعد بعض لوگوں نے اپنے پیٹاب و پاخانہ کا امتحان کر لیا تو ان میں زہر ملا مادہ کمزورت سے پایا گیا یہی زہر ملا مادہ اگر جسم میں رہ جاتا تو سسینکڑوں بیماریوں کا سبب بن سکتا تھا۔

صافی کے استعمال کا طریقہ

صافی کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ روزانہ صبح کو نہا رنہ ایک تولد

جسم میں
دورانِ خون

صافی نہ صرف خون کے
میں نقصوں کو دور کر دیتی ہے
بلکہ خون کی گردش کو بھی صحیح
حالت میں رکھتی ہے +



صافی دودھ باہانی میں ملا کر پی لیں۔ اس کے علاوہ ایک گھنٹہ تک کچھ نہ کھائیں۔ اگر صافی کے دوران ہستمال میں پسینہ کثرت سے خارج ہو یا میناب بار بار آئے لگے تو اس سے ڈرنا نہیں چاہیے بلکہ یہ سمجھ لینا چاہیے کہ صافی کا اثر شروع ہو گیا اور صافی خون کے ناقص مازوں کو پسینہ اور جیش کی راہ خارج کر رہی ہو۔ اگر پیٹ میں گرانی ہو تو صافی کی خوراک کو دو گنا کر کے اور اسے گرم پانی میں ملا کر پیا جائے۔ اس کا اثر یہ ہو گا کہ دو تین دست ہو جائیں گے اور طبیعت میں تنگفتگی اور ہلکا پس محسوس ہونے لگے گا۔

حفظ ماتقدم اور صحت کی حفاظت کے لیے محض ایک مہینہ تک صافی کی روانہ ایک خوراک پی لینا بالکل کافی ہے۔ بچوں کو صافی نہ سے پہلے خوراک تک دی جانی و البتہ موسم بہار کی بیماریوں میں کچھ اضافوں کی ضرورت ہوگی جن کی تفصیل آگے چلکر بیان کی جائے گی۔

صافی کے دوران استعمال میں اس چیز کا خیال رکھا جائے کہ خوراک ملکی اور زرد دھرم ہو۔ بہار کے موسم کے پہلے جتنے چاہیں کھائیں

صافی کے کرشمے

یہ حقیقت کہ موسم بہار کی کئی بیماریوں میں صافی کے کرشمے حیرت انگیز طریقہ پر ظاہر ہوتے ہیں یہ جسم میں پہنچے ہی خون اور ہر شے مواد پر ایسا بڑا دست قضا کر دیتی ہے کہ طبیعت کو وہ کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچا سکتے اور طبیعت انھیں صافی کی امداد سے آسان راستوں سے جسم سے باہر نکال دیتی ہے۔ حقیقت میں صافی کے یہ فوائد و اثرات اس کے عجیب و غریب نسخہ اور سائنسی فکر طریقہ تیاری کی بدولت حاصل ہوتے ہیں صافی میں ایسی دوائیں شامل کی گئی ہیں جو بہت کم عرصے میں سودہ اور جگر کی ہنسی منہلوں سے گزر کر رگوں میں پہنچ جاتی ہیں اور دوران خون میں شام ہو کر خون کی صفائی کے قدرتی خزانوں کو سرگرم عمل بنا دیتی ہیں۔

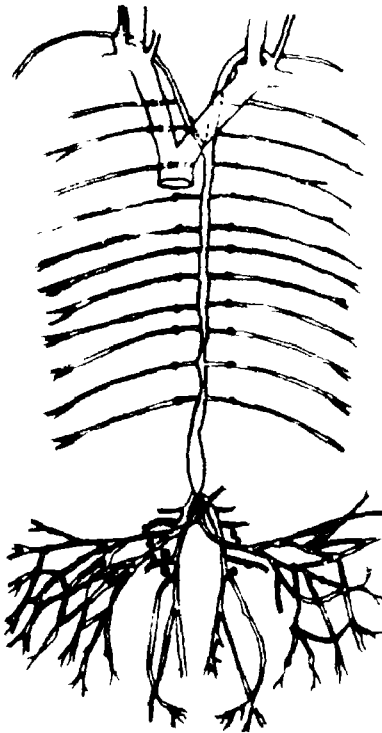
عروق جاذبہ کو آمادہ کر دیتی ہیں کہ وہ جلد سے جذبہ مواد کو ایسی جگہ پہنچا دیں جہاں سے آسانی کیساتھ انھیں خارج ہو سکیں۔ راستہ مل جائے اور غدد جاذبہ کو عروق جاذبہ کی رطوبت کو چھاننے کے لیے تیار اور تیز کر دیتی ہیں۔ مدد یہی نہیں کہ صافی خون ہی کو متاثر کر دیتی ہے بلکہ اس میں یہ عجیب و غریب خاصیت موجود ہے کہ بدن میں جو غلط غالب ہوئی ہے اس کو اعتدال پر لے آتی ہے اور زائد مواد کو پیشاب یا خانہ یا پیسے کی راہ سے باہر نکال دیتی ہے۔

صافی کیا ہے؟

صافی کی ان بے نظیر تاثیروں کو دیکھ کر سوال پیدا ہوتا ہے کہ آخر صافی کیا ہے جس میں ایسے بے شمار نافع جمع ہو گئے ہیں اور صافی چند مؤثر سرایت العمل اور نایاب بوہموں اور

جِسْمِ مِیں
غُدِّ جَاذِبَہ
اور
عُرُوقِ جَاذِبَہ
کا
نِظَام

اس نظام پر صافی کے
ہستمال سے حیرت انگیز
اثرات ظاہر ہوتے ہیں۔
نظام صافی کے ہستمال کو
صحیح کام کرنے لگتا ہے۔
اور پھر خون میں کوئی خرابی
نہیں رہنے پاتی۔



بہت سی بیش قیمت دواؤں کا ایسا مجموعہ جس کے فوائد میں محض ترکیب تیاری کی ندرت اور اچھوتے پن کی طاقت و قوت کے سہرے پیدا ہو گئے ہیں ہمدرد و دواخانے میں بجلی سے چلنے والی متعدد مشینوں کی لاکھوں گردشوں اور ماہر دوا سازوں کی مسلسل محنت و کاوش نے جو مجلس تجربات اور اس کے صدر محترم عالی جناب حکیم مولوی حاجی محمد عبدالمحید صاحب کی نگرانی و سرپرستی میں بروئے کار آئی ہیں، صافی کو اعجاز و کرشمہ بنا کر ایک خوبصورت سیال کی شکل میں پیش کر دیا ہے۔ پہلے ایک سال تک نہایت خاموشی کے ساتھ مجلس تجربات میں صافی صوبی اور فنی تجربوں کے آغوش میں پختی برستی رہی اور فن کی باریک اور نہایت دقیق نگاہیں اس کے خط و خال پر تنقید کے ساتھ پڑتی رہیں کبھی اس کے ذائقہ پر بحث کی گئی کبھی زمانہ اثر کو کم سے کم کرنے کی طرف توجہ دلائی گئی کبھی اس کی طاقت عمل کو بڑھانے کی سفارش ہوئی غرض کہ سیال

پسینے کے غدود کا خورد بینی منظر



صافی ان غدودوں کو صحت کا مرکب رکھتا ہے اور ان سے ہی اچھے لڑھکیاں
اسکال سے نکلنے والی لڑھکیاں نکلتی ہیں۔

کے بعد کئی ہزار مریضوں پر تجربہ کر کے مجس تجربات کے تمام مہم
لے بالاتفاق کہ داکٹر اب صافی مکمل ہو گئی اور اس میں خون صاف
کرنے اور فساد خوں کی وجہ سے بول کو دور کرنے کی یقینی قوت پیدا ہو گئی
اس کے بعد صافی کو بورت کی فسی دوہار کے دوش مردوں ہزار
فن میں منظر عام پر رکھ دیا گیا۔

صافی کس طرح اپنا عمل کرتی ہے؟

صافی جسے کافی تبدیلیوں کے بعد موجودہ دور کی خون صاف
کرنے والی دواؤں کے مقابلہ میں سب سے زیادہ مؤثر معلوم اور کامیاب سمجھا
جو جسم انسان میں داخل ہو کر خاص طور پر اسے مگر بنی دواؤں
جاذبہ (میکٹک) دسیل کے اس عمل کو تیز کر دیتی ہے جو جاذبہ مواد کو
نکلانے کے سلسلہ میں قدرتاں اچھیں ہی مگر بنی دواؤں سے اس طرح
عروق جاذبہ اور دواؤں دوسرے (Blood Vessels) جاذبہ دواؤں کو
جلد اپنے مقامات پر پہنچا دیتی ہیں جہاں سے انھیں سہستہ ہو سکتے
کے لیے راستہ مل جاتے ہیں وجہ کہ صافی کسی یا خاندان کی صورت

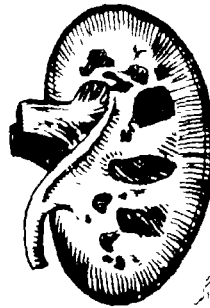
میں صحت کے خراب و راکھ و ممو کو نکالتی ہے کہ کسی اس کے ہستعال سے نیشنہ زیادہ آتی ہے
کبھی صافی صحت کا دواؤں کا ٹیکٹ فلینڈر کے قدرتی فعلوں کو بھی باقاعدہ
کر دیتی ہے اور رطوبت کے چھٹے کا جو کام ان کے سیر دواؤں صافی سے زیادہ
موجبات صافی سے بہت زیادہ ہے اور یہ مانتے ہیں کہ کس مصلحت و جوں بڑھ گیا
جو بوں و جوں کو مہم مہم میں دی جا سکتی ہے۔

صافی اور بہار کی بیماریاں

مہم بہار کی مختلف بیماریوں میں گرجہ صافی کا ہستعال بالکل شافی علاج ہے جو
تمام اس کا طریقہ ہستعال مختلف ہوتا ہے اس لیے یہاں الگ الگ مہم میں صافی
ہستعال کرنے کے آسان طریقے لکھے جاتے ہیں۔

صافی اور خون کا بخار

خار پیلاہو جاتا ہے جسے اطباء کی زبان میں سو نو خفس کہتے ہیں اس میں خون کا غلبہ اور اس کے گرم ہو جانے کی سبب علامتیں پائی
جاتی ہیں اگر بخار آئے سے پہلے جب مریض کو انحراف انہاں آتی شروع ہوں سر بھاری معلوم ہوا دواؤں انھوں میں جڑہ مولیٰ سرخی مٹھوس ہونو
صافی ایک ایک تولد مٹھوس سے پانی میں ڈال کر دونوں وقت ملائیں۔ اس سے خون ایسی صحت پر آجاتا ہے کہ اسکی گرمی بھج جاتی ہے اور بخار
کا اندیشہ ماتی نہیں رہتا اگر اس وقت پر علاج نہیں کیا جائے اور بخار ہو جائے تو ایک تولد صافی ایک چھٹا پانی میں ڈال کر صبح کو ملائیں۔
شام کو بھی ہی دوا دیں سات دن کے بعد انھوں دن صبح کو دو تولد صافی نیم گرم پانی یا گرم دواؤں میں ڈال کر ملائیں اس کو سات دن تک دو مین
دست ہو جائیں گے شام کو چار بجے غیرہ مودا دیا جائے ہاتھ ہاتھ گرمہ کا دواؤں غبیری ہاتھ کسی کسی مٹھوس کے رس کے ساتھ کھلائیں۔ نویں دن بھی
ایک تولد صافی پانی یا دو مٹھوس ملا کر دیں شام کو تین دو کی دواؤں دیں۔ دسویں دن پھر دو تولد صافی دواؤں میں ملا کر دیں اس کو
بخار رفع ہو جائے گا اور خون اچھی کیفیت اور طبیعت کے لحاظ سے صحت پر حالت کا یہ ضروری ہیں کہ سب کے لیے انھوں دن ہی کا
انتظار کیا جائے اگر ضرورت ہو تو درمیان ہی میں سہل دیدیں۔ بخار رفع ہو جانے کے ایک ہفتہ بعد تک دوا دیتے رہیں۔ نفاست رفع کرنے کی



گردہ
جسم کا
سب سے بڑا
داروغہ صافی

صافی گردہ کے صحت کو اگر

قدرتی طور پر صحت ہوتی ہے جب صحت ہوتی ہے
یہ دوا صحت کے سبب دے سکتا ہے

غص سے تھیرہ مہر وار بہا مائے یا خیر اور شہر شیرہ عتاب والام مائے دودھ با کسی پھل کے رس کے ساتھ ۳۰ سال کرایں۔ خدا میں ایک مونگ کی دان پالکھا۔ لوکی نمائے یا سیب کی ترکاری دی جائے۔ دودھ بھی دیا جاسکتا ہے گوشت سے حتی الامکان پرہیز کرنا چاہیے یعنی چیریں بھی راود نہ دیں۔ زیادہ مرچ اور نمک سے بھی پرہیز کریں۔ پھلوں میں انار، ستھوا اور سیب یا دوسرے موکی پھل دینے چاہیے۔

صافی اور خسرو: جن بچوں کے خسرو نہ نکلے ہو انھیں موسم بہار شروع ہوتے ہی روزانہ صبح وشام ۳ ماہ صافی دے اسے پانی میں ملا کر ملائیں جس بچوں کے نکالنگ چکا ہو انھیں بھی صافی دینی چاہیے۔ اگر خسرو نکل آئی ہو تو صافی ۳ ماہ عقی تیغ و درہر حسنہ ۲ تولے میں گھول کر دین میں سے خسرو کے دلے ابھی طرح ظاہر ہو جائیں گے جب خسرو نکل چکے تو کم زور دی دور کر نیکی غص سے خیر و داریدہ مائے کھلا کر اوپر سے دودھ یا کسی موکی پھل کا رس ملائیں اور چند روز تک مسلسل پلاتے رہیں خسرو کے بعد جسم پھوڑے پھنسیاں نکل آئیں یا کسی مقام پر درم یا سرخ نشانات باقی رہ جائیں تو بھی صافی ۳ ماہ پانی میں حل کر کے کچھ دن تک پلائے رہیں۔ بچہ بہت چھوٹی عمر کا ہو تو صرف ۳ ماہ صافی پلائیں۔ شام کو نوہال دھا چھوٹا میں خسرو کے بعد دست لائے نہیں یا سین پھولنے لگے اور بچہ ڈھلا ہو جائے پیت خیر معنوی طور پر بڑھ جائے تو صبح کو صدوری آدھا چھ دودھ میں ڈال کر دو۔ تمام کو نوہال دھا چھ جائے یا دودھ میں ملا کر دیں۔ کھاسی مانی رہ جائے تو ساحلین کی آدھی ٹیکہ پانی یا دودھ میں گھول کر دن میں چار بار دیں۔

صافی اور چچک: چچک کے آثار نمایاں ہوتے ہی خیر و داریدہ مائے کھلا کر اوپر سے صافی ۳ ماہ دے اسے پانی میں ملا کر ملائیں چچک ڈھل جائے نمک بار پسی دو دیتے رہیں۔ دلے کو کھیں اور سب عوارض پیدائے ہوئے لگیں تو صبح تیغ و درہر حسنہ ۲ تولے میں گھول کر دے۔ بار بار دیں۔ رہ جائے و حاشی تو انھیں نم لے پانی سے دھو کر چند روز تک لگاتے رہیں اور صافی ۳ ماہ پانی میں ملا کر تم بھرنے تک پلاتے رہیں۔

صافی اور حلق کا درد: شروع موسم بہار میں اکثر حلق میں درد ہونے لگتا ہے کبھی بخار بھی ہو جاتا ہے اگر صرف حلق میں درد ہو بخار نہ ہو تو صافی ایک ایک تولہ ۴۳ چائے میں گھول کر صبح وشام پلائیں۔ اگر طبیعت بخار بھی ہو تو تھوڑے دن صافی کی معارفہ روگنی کر دیا کریں حلق کے اندر پیریری سے دو سے کلون دیں اور مار گش صبح کو مائے منہ دوا یا غوغہ ۲ تولے کو پانی میں جوش دیا اور صاف کر کے مارے کر لیں۔ کھاسی بھی ہو تو ساحلین کی ایک ایک خیر و داریدہ مائے کھلا کر چھتے رہیں۔ بخار کی صورت میں صافی ایک تولہ ۴۳ پانی میں گھولیں اور کھاسی ۳ ماہ سے بھانک کر پیں۔

صافی اور خارش: معمولی وقت کی حلق، خشک و تر اگر خارش خشک ہو بدن پر پھنسیاں نہ ہوں درم صاف کرنا نہ ہو تو صافی ایک ایک تولہ صبح و شام حسب معمول میرہ دن تک استعمال کرنے سے دور جاتی و درم صاف کرنا ہو سکی صورت میں معارفہ صبح و شام سے بھانک کر اوپر سے صافی اتار دیا پانی میں ملا کر صبح کو لی مبارک کریں۔ شام کو معنوی مصفی خاص ۳ ماہ لگا کر اوپر سے صافی ایک تولہ کسی پھل کے رس میں ملا کر نوش کر لیا کریں۔ ایک معتدیک مسلسل ہی دو تین سہماں کرنے میں انھیں دن صافی کی مقدار بڑھا کر سہل لیں۔ دو تین دست اگر مرض میں نمایاں تخفیف ہو جائیگی بدن پر جوش و جوش و جوش ایک تولہ صدوری ملی کے نوہال میں ملا کر صافی خاص تر و درہر پانی نہ ہو اور بدن پر پھنسیاں مل آئیں تو صافی حسب معمول استعمال کیجئے یا صرف صافی ۲ تولہ پانی ۵ تولے تک ۳ سال ۳ مہلے ملا کر پیں۔ حاجی طور پر ایک تولہ صاف و جب ۵ تولے لگیں صافی صبح کی دھوب میں مہر کر لیں آدھے لٹخے کے بعد چنے کی ٹھوس ۳ مہر کر لیں سی طین دن تک کریں۔ خدا میں سبز کار یاں کھائیں نمک مین اور سٹلے کر کریں۔ نرمی اور سٹلے سے پرہیز کریں۔

صافی اور پھوڑے پھنسیاں: پھوڑے و پھنسیاں خواہ کسی قسم کی ہوں صافی کا حسب معمول صبح وشام استعمال ان کا قطع قطع دیتا ہے سات دن تک دونوں وقت یہی دوا پی کر ساتویں دن مات کو قس ملین ۳ عدد دکھا کر سو میں صبح کو کھائی ۳ تولے ڈاگر م پانی میں ڈال کر پی لیں۔ آسانی سے ممکن ہو تو ہی چھ دن چھوڑتین دن سہل لیں اگر کسی پھوڑے میں درد زیادہ ہو اور سیب پڑنے کے آثار پائے جائیں تو اس پر جب کے پتے ۵ تولے کو پانی میں کار کا سبھ نہ بنا کر بندھیں۔ یا اسی کی ٹھنڈ لگائیں پیپ کل جلے کے بعد ہر روز ۳ مہر لگا کر پی با مدہ دیا کریں۔

صافی اور ماشر: ماشر حقیقت میں پیرے کا شرخ بادہ جو اکثر موسم بہار میں چہرے پر درم آجاتا ہے۔ بعد بد تحقیق یہ تو شرخ بادہ ایک قسم کے کیرے کی وجہ سے ہوتا ہے 'سٹرپٹوکوکس باؤجینس' (Streptococcus pyogenes) کہتے ہیں اگرچہ شرخ بادہ کو توڑاں اور سردی کامض بھگایا کر چہرے کا درم جیسے ماشر کہتے ہیں موسم بہار میں اکثر ہونا ناچار ہے پر شرخ دیتے نظر آئیں یا درم معلوم ہو تو صافی کا باقاعدہ صبح وشام استعمال کرنا چاہیے۔ تیسرے دن صافی سے ہی سہل لیں۔ پیپ کی ضرورت ہو تو صرف رسوٹ ایک تولہ بعدی کے پتے ۳ تولے ہی کو کے پانی یا صاف تازہ پانی میں پیں کر لگائیں۔ بخار ہو جائے تو کوئی خوف نہ کریں یہی دوا دیتے رہیں۔

صافی اور گل سوئے: گل سوئے جن کو کن پھیر بھی کہتے ہیں سخت متعدی مرض جو خزاں یا بہار کے موسم میں ایک قسم کا کڑا مہر کہتے ہیں سے دھوا پھیل جاتا ہے ہر مرض میں کان کی جڑورہ جاتی ہے بخار بھی آجاتا ہے۔ یہ بیماری بچوں اور جوانوں کو زیادہ ہوا کرتی ہے

اس مرض کے پھیلنے ہی تن درست بخوں اور نوجوانوں کو روزانہ صبح کے وقت ایک تولد صافی یا پانی میں ملا کر لائیں بخوں کو صافی مائشے کی مقدار میں دس مقامی طور پر دم کی جگہ ہمدردی ہم ملیں۔

صافی اور خناق: خناق بھی جھوٹ دار بیماری جو اور بخوں کو زیادہ ہوا کرتی جو بہتر تولد جو کہ گرمی بڑھتے سے پہلے ہی حفظ مائع دم کی عرص سے صافی ایک تولد بانی یا کسی مناسب عرق میں ملا کر لائیں۔ مرض لاحق ہو جائے بر صبح کو صبحون عشبہ مائشے یا اطریفل شاہترہ دم مائشے کھلا کر اوپر سے صافی مائشے نم کر گرم بانی یا چائے میں ملا کر لائیں۔ خلق میں درد ہو تو دلے غوغا ایک تولد پانی میں جس دیکر ٹیکرم بانی سے علے کر ایس مقامی طور پر پود دم لگائیں۔ چھٹے یا بخوں دن صافی تولد نیم گرم پانی میں ڈال کر لائیں۔ اس سے دو تین جاتیں ہو کر مرض ٹھٹ جائے گا۔

صافی اور کسیر: بہار اور گرمی کے موسم میں اکثر کسیر بھوٹے نکلتی ہو۔ کسیر بھوٹے ہی صافی ایک تولد صبح و شام چند دن تک استعمال کر لیں چائے سر پر گلاب کا تیل میں اور یہی تیل ناک میں ٹپکائیں۔

صافی اور مہاسے: مہاسوں سے چہرہ بدنا ہو جاتا ہے۔ اس مرض کے پیدا کرنے میں خون کی خرابی کو کافی دخل جو صافی مہاسوں کے لئے بہایت مفید ثابت ہوتی ہے۔ روزانہ صبح کو صافی ایک تولد بانی یا دو دو دم میں ملا کر پانی لینا کافی ہے۔ کبھی کبھی صافی کی مقدار بڑھا کر کسیر بھی لے لیا کریں۔ سورتوں کو یہ شکایت ہو تو نایام کی خرابیوں کو دور کرنے کی غرض سے اوپر کے نسخے کے علاوہ رات کو سونے وقت مستورب کا ایک چھوٹا دو دو دم میں گھول کر پی لیا کریں۔ جب سے پر صفا مہاسے یا غاغہ سن افزا (جسٹری) رات کو سونے وقت پانی میں گھول کر پی لیا جائیے۔

صافی اور پتی: پتی میں صافی ایک تولد پانی یا دو دو دم میں ملا کر صبح و شام چند دن تک پییں۔ بیرونی طور پر سر کہ ایک تولد روغن گل ایک تولد ملا کر بدن پر ملیں۔

صافی اور انہوریاں: انہوریوں کو دھوپ بھی کہتے ہیں۔ یہ پھولے چھوٹے مار یک دلتے ہوتے ہیں جو جسم پر پھل آتے ہیں۔ یہ بیماری پیسے کی کھٹیوں میں جلد کے بالائی طبق کے نیچے پسینہ رک جانے سے ہوا کرتی ہے۔ صافی پیسے کی کھٹیوں میں تحریک پیدا کر کے ان کو سر گرم ملن مادی ہے۔ اس لئے صافی کے استعمال سے بہت جلد انہوریاں مٹ جاتی ہیں۔ صافی ایک تولد رات سے پانی میں گھول کر لائیں جسم پر دلتے بہت زیادہ ہوں تو شام کو بھی صافی ایک تولد کسی پھل کے رس میں ملا کر پییں۔

صافی اور داد: داد بڑی جھوٹ دار بیماری جو۔ جدید تحقیقات سے اس کا سبب ایک نباتی کیڑا ثابت ہوا ہے۔ دوا میں صافی مست سرخ لالتر ہے۔ ایک تولد صافی پانی میں ملا کر لائیں۔ داد پر روغن گندم یا روغن تو بایا صفا داد دلا جائے۔

صافی اور چینل: چینل جسے انگریزی میں سورائیس (Psoriasis) کہتے ہیں، نہایت تکلیف دہ اور مہیلا مرض ہے اس میں جلد پر چھوٹے چھوٹے گھائی رنگ کے متفرق بھاد پیدا ہو جاتے ہیں جن میں چھوٹے چھوٹے چھلکوں کی نہ ہونی سے جو نیچے سے اُتر جائے ہیں یا بھار داناغہ رفتہ رفتہ بڑھتے رہتے ہیں اور ان میں حارش ہوا کرتی ہے۔ کبھی بہت سے دایع مل کر ایک حال سا بنا دیتے ہیں۔ صافی چینل کے لیے مائع شہا بخش دوا ہے۔ جب تینوں ۲ عدد یا اطریفل شاہترہ مائشے کھا کر صافی ایک تولد پانی میں ملا کر پییں مقامی طور پر صفا دوا جس جدید یا ہمدردی ہم لگائیں۔

صافی اور طاعون: اگرچہ ہندستان میں طاعون کی بیماری مختلف موسموں میں پھیلا کرتی ہے لیکن صوبہ بمبئی اور دکن و بیڑ میں مارچ کے مہینے میں اس کے پھیلنے کا اندسہ رہتا ہے۔ غدوی طاعون میں بھل کچ ران وغیرہ کے غدود جاذمہ دریا جاتے ہیں۔ صافی طاعون غدوی اور طاعون مسمومی میں بہت مفید ہوتی ہے۔ مرض کے حملے سے پہلے جب طاعون کسی مقام پر پھیلے ہو۔ روزانہ صبح و شام طاعون غیری دو عدد کھلا کر دے۔ صافی ایک تولد رات پانی میں ڈال کر پی لیا کریں۔ اگر مرض حملہ ہو جائے تو صبح کو جب طاعون غیری ۲ عدد صافی ایک تولد پانی میں ملا کر پییں۔ سام کو حمیرہ صندل سادہ مائشے کھا کر اوپر سے صافی ایک تولد پانی یا عرق بید مشک دلوئے میں ملا کر لائیں۔ ہدیان اور بخار کی زیادتی میں مار حمریہ صندل مائشے عرق بید مشک کے ساتھ دیتے رہیں۔ بھل کچ ران یا کان کے چھچھے دم مودار ہوئے پر صفا دوا طاعون میں کر نیم گرم لگائیں یا قلمزم یا ہمدردی ہم بار بار لگاتے ہیں۔ مرض کے بعد کی کمزوری میں دوا مسک مار دواہر والی مائشے یا دوا المسک بار دواہر مائشے اور حمیرہ زرد مائشے ملا کر کسی تازہ پھل کے رس کے ساتھ دیں۔

گرمی دانے: جن بخوں یا زردی کو گرمی یا برسات کے موسموں میں گرمی دانے محل کر تکلیف دیتے ہوں انہیں بھو جھٹا مائع جن صافی کا استعمال بہار کے موسم میں کر لینا چاہیے۔ معمولی حالات میں صافی ایک خوراک ہر روز صبح میں پھیں دن

نیک بی لیا کافی ہوتی ہے اگر زیادہ احتیاط نہ نظر ہو تو وہ اس وقت بھی صائی استعمال کی حاسنی ہے۔ ہر سات کے دنوں میں گولیوں کی کھف کی موجودگی میں صائی کا استعمال روزانہ صبح و سارے دنوں وقت دس بندہ دن تک کر لینا چاہیے۔ بچوں کو عمر کی مناسبت سے ۱۰ سے ۱۲ جو تک تک صائی دینی چاہیے۔ ہمدرد باؤڈورن میں ایک دو مرتبہ مل لینا چاہیے۔

پیشاب کی جلن جن خورقوں کا مددوں کو متیاب لگ کر آتا ہوا ہے صافی ایب نور دودھ یا دودھ کی کسی میں ملا کر چند روزہ بی لینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے اگر تکلیف زیادہ ہو تو دونوں وقت صافی استہمال کرنی چاہیے۔

دامی قبض دمی قبض کے مریضوں کو صفائی، ایک توہرت کو سولے دست دودھ کے ساتھ پی لیا کافی جو اس مرض سے نجات حاصل کرنے کے لیے دس یا دو دن مسلسل استعمال کریں۔ پھر ایک ایک دن دفعہ کے کرسمائل کریں۔ اس طرح آہستہ آہستہ حوراک کر لیں کہ دوا چھوڑ دیں۔ حاملہ کے قبض کو دور کرنے کے لیے صفائی بلا تکلف دینا چاہیے۔ ۱۰۰۰۰ حاملہ کے قبض کو نصف دو کر دیتی جو ملکہ اس کی طبیعت کی سہجی اور سلیبی شکایت کو مٹاتی حد تک حشر کر دیتی ہے۔

طبیعت گری گری ترنا۔ ستارے، دھول میں جن جنات کی طبیعت گری گری رہتی ہو نہیں سکتی کی ایک دوڑاں صبح سارا دروازہ دن کے سحرال کر رہی تھی۔ ہر سے ایک دودن میں ہی طبیعت سبھلنی شروع ہو چاہے گی۔

پہاڑوں پر جانے والے - میدانوں کے رستے دسے جب گرمی کا موسم کرنے کے لیے سرد مقامات پر جاتے ہیں تو کبھی کبھی ان کو چھڑے حصیوں اور لمبی دھیرے کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے سچے خاص طور پر اس تبدیلی سے متاثر ہوتے ہیں ان ٹکڑوں سے بچنے کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ پہاڑوں پر جانے سے پہلے چندہ میں دن تک صفائی کی اہم ضرورت صبح بخیر دودھ میں ملا کر استعمال کرنی چاہئے بچوں کو عموماً مسابقت سے آدھی یا اس سے کم خوراک دی جاتی ہے۔ یہاں پر جو سبب جلدی سببوں میں متلاشیوں اعلیٰ صفی صحتی صبح و شب استعمال کرنی چاہیے +

دواؤ کی قیمتیں - حردواؤں کا ذکر میں معمول میں ہوتا ہے کیسے، طریقہ
- کی سہولت ہے لیے اس دوسرا لکھی ہے وہ میں -

تعداد	نام داروید	مکان	نام داروید
۱	خوف حیدر خان	۱	طالع شمس
۲	صالح احمد	۲	شمس محمود احمد
۳	صالح احمد	۳	شمس حیات علی
۴	صالح احمد	۴	شمس بیون
۵	صالح احمد	۵	شمس کاسی
۶	صالح احمد	۶	شمس سید میر غلام دلا
۷	صالح احمد	۷	شمس سید میر
۸	صالح احمد	۸	شمس سید میر
۹	صالح احمد	۹	شمس سید میر
۱۰	صالح احمد	۱۰	شمس سید میر
۱۱	صالح احمد	۱۱	شمس سید میر
۱۲	صالح احمد	۱۲	شمس سید میر
۱۳	صالح احمد	۱۳	شمس سید میر
۱۴	صالح احمد	۱۴	شمس سید میر
۱۵	صالح احمد	۱۵	شمس سید میر
۱۶	صالح احمد	۱۶	شمس سید میر
۱۷	صالح احمد	۱۷	شمس سید میر
۱۸	صالح احمد	۱۸	شمس سید میر
۱۹	صالح احمد	۱۹	شمس سید میر
۲۰	صالح احمد	۲۰	شمس سید میر

[illegible]

غیر: ۱۰

اشاعت کا پندرھواں سال

ہمدرد صحت

نگدان حکیم حاجی عبدالحمید، دہلوی پو ایڈیٹر: حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی
اپریل سنہ ۱۹۴۷ء

فہرست مضامین

۳۶	ترجمہ	موسم بہار کا شوہر	۲	ایڈیٹر	اشارات
۴۱	ڈاکٹر اگروال صاحب	تندرست آنکھیں	۶	آنریبل وزیر صحت	مختلف طریقہ ہستے علاج
۴۳	حکیم اقبال حسین صاحب	یوگا ورزشیں	۹	برز سیکینڈ امریکا	ازالہ مرض کا آسان اور آسانی کا طریقہ
۴۵	ایڈیٹر	سوال و جواب	۱۳	محاذ اقبال سمانی صاحب	آپ بھی یار کیوں کریں سکتے ہیں؟
۴۹	نامہ نگار	ناگ پور میں بھینی ہلک دوواختا	۱۷	ایڈیٹر ڈبلو ایٹ وڈو	عالمگیر جنگ کا اثر من معالج پر
۵۰	نامہ نگار	جبل پور میں تعارفی جلسہ	۲۱	ڈاکٹر ایچ۔ ڈبلو ہیکارڈ، ایم ڈی	طریقہ علاج مستند تعاملر باوسا چرگیا
۵۲	نامہ نگار	آل انڈیا یور ویک، اینڈینائی	۲۵	فریجلی کلچر	آپ مینی
		بٹی کانفرنس کا سالانہ جلسہ	۲۷	حکیم اقبال حسین صاحب	بہاری غذائیں
		بناسپتی لہی کے خلاف مشروری ال	۳۰	مشر شاہد الغفور	شخصیت کا اظہار بندہ لعلاد
۵۶	ادارہ	کار یو ویکوشن	۳۳	ڈاکٹر ایف ایچ مفتی صاحب	عالم کی دیکھ بھال

یہ ایک ثابت شدہ اور ناقابل تردید حقیقت ہے کہ ہندوستانیوں کے لیے صرف ہندوستانی جڑی بوٹیاں اور ہندوستانی دوائیں مفید ہیں۔ یہ مزاج کے مطابق بھی ہوتی ہیں اور کم قیمت بھی۔ بے ضرر ہوتی ہیں اور قدرتی بھی۔ اس لیے حکومت کی وہ دیر ۷۷ سالہ کوششیں جو ہندوستانی طب کو صنوبر ہستی سے مٹانے کے لیے اُس نے سخت یا رکھیں قطعاً ناکام رہیں اور اس چالیں کروڑ آبادی کے ملک کی فتنے کی صدی آبادی کو ہندوستانی طب سے مستفید ہوتی ہو اور یہ ہندوستانی طب کی افادیت اور مقبولیت کا عظیم الشان ثبوت ہے۔

محضون نگار حضرات اپنے مضامین کاغذ کے ایک طرف لکھیں، بین السطور زیادہ لکھیں اور تمام مضامین بنام ایڈیٹر "ہمدرد صحت" دہلی روانہ فرمائیں۔

قیمت: فی پرچہ ۳ روپے سالانہ قیمت: ایک پیسہ

(طابع و اشتر: حکیم محمد سعید دہلوی۔ مطبع: لطیف پریس فی دروازہ دہلی)

اشارات

(صحیح نظام طب کی خصوصیات)

(۴)

مملکت برطانیہ میں چپک جبری ٹیکا مسوخ

تھوڑے لوگوں کو دی، مگر چپک کے ٹیکے کا کوئی نعم البدل
تجویز نہیں کیا۔ اگر وہ ایسا ہی مضرت و تاوانگشتان میں
جبری ٹیکے کا رواج کبھی کا منسوخ ہو جاتا تو اہلے حال
میں ہمدرد صحت کو ایسے طریقہ علاج پر بھرت ہوسکتی
پھڑنی چاہیے تھی جس کی حمایت میں سادس ہزار
ہزار رجسٹر کی تحریروں کو پڑھ کر کچھ لوگوں نے چپک
کا ٹیکا لگوانا چھوڑ دیا۔ اور وہ اس بیماری میں بسستہ
ہو گئے۔ ڈاکٹر کی ذمہ داری کس پر ہوگی؟۔ ہا سوچو
کہ کسی بھی ذمہ داری کی بات ہو جس پر آپ کے ادا
ہے نہ خواہاں ہو، کیا آپ اس کے قانون پر پہلو پڑھیں جو
کہا ہے کہ اس کے حرم چوکا ہو کہ آپ سے اس فعل
کے ان اور اعلیٰ پانچویں طرح سوچے بغیر تسلیم کرنا
ہے دعوہ وغیرہ

اس عام بے حسینی کا بعد ہم خود چاہتے تھے کہ آگے نہ
سے پہلے ان عظیم طلب امور پر ضرور بحث کی جائے مگر یہ خیال
بھر بھی سنا، ہاتھ کا وہ لوگ جو ہر معاملے میں یورپ کو مسمار حق و
باطل تسلیم کیے ہوئے ہیں ان کو تو ہم اپنے کسی جوابے بھی مطمئن
کر سکیں گے، جب تک کہ خود انگلستان ہی سے چپک کے جبری
ٹیکے کی تسخیر کی جاتی نہ آئے۔ ہم یہ سوچ رہے تھے کہ خدا
نے بروقت ہماری مدد کی جیسا کہ تھوڑے سو سال پہلے
ایسے سرکار نے۔ اور ۱۸۲۱ء میں مستعد کے ذریعے ہنس یا انقلاب
انگریز اطلاع دی کہ بطامیہ میں چپک کے جبری ٹیکے کا قانون
منسوخ ہو گیا۔ اور ڈینسل سڈن کل سرورس بن کی زبوں سے جیٹوٹ
میں ۶ نومبر ۱۸۲۷ء میں پاس ہوا جو "انجمن ویکسینیشن ایکشن منہم
انگلستان میں مسوخ کر دیے گئے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی انھوں نے
ہمارے پاس انگلستان سے آتی ہوئی ایک عرضداشت بھی بھیجی
جس میں وہاں کے ان ڈاکٹروں نے جن کی جان توڑ کر کششوں
کے نتیجے میں ٹیکے کا قانون منسوخ ہوا، ہم ہندوستان میں سے تھوڑے

ہم نے جوری مستعد سے صحیح نظام طب کی خصوصیات
برائے اشارت کا جو سلسلہ شروع کیا، اس میں اب تک عربی طریقہ
علاج پر محض تنقید کر کے یہ بتایا گیا ہے کہ یورپ اور امریکا نے
پیدائش مرض کے حمل اور دنیاوی اسباب کو نظر انداز کر کے مرض
کی ثانوی علامات مثلاً کھانسی، سخار اور التهابی کیفیں پیدا
جسٹیاں، جراثیم اور ریزتوں وغیرہ کو مستقبل مرض کی نشیبت
دے دی ہیں، اور ان کے اس طرز فکر کی وجہ سے ہی نہیں ہوا کہ
ان کے ہاتھ سے ازالہ مرض کے صحیح اور دنیاوی ذرائع نکل گئے، بلکہ
نظریہ جراثیم کی بنیاد پر منعاً مصطنعہ (آرٹیفیسیل اینٹی ٹی)
پیدا کرنے کی غرض سے جو دیکھینی اور ایسی ٹوکسینی، علاج کا سلسلہ
شروع ہوا، وہ بھی سراسر غلط اور طبیعت کے عین خلاف ثابت ہوا۔
یہ اسی کا نتیجہ ہے کہ ان طریقہ لئے علاج سے ازالہ مرض کے بجائے
بیماریوں کا ایک لانتنا ہی چھل بند کیا ہے جو کسی طرح ختم ہوئے ہیں
نہیں آتا۔ اس ضمن میں ہم نے چپک اور خناق کے دو شہور ٹیکوں
پر اپنی تنقید کی بنیاد رکھی تھی اور متعدد اقتباسات نقل کر کے یہ
ثابت کیا تھا کہ خود یورپ میں جہاں سے منعاً (اینٹی ٹی) منع
پیدا کرنے کے اصول پر چپک اور خناق کے ٹیکوں کا رواج چلا تھا
مصابین کا ایک طبقہ اس اصول علاج کے مندرجہ ہی سے طلاق
رہا اور چپک کے ٹیکے کا رواج نہایت بڑی کے نشان قبول
ہونا چاہا۔ پانچ مستعد کے اشارات کے بعد جس میں چپک
کے ٹیکے کی خرابیوں پر تقریباً سیر حاصل بحث کی جا چکی تھی ہمارا
ارادہ تھا کہ اہل مستعد سے دوسری طریقہ علاج کو صحیح معیار پر
رکھ کر دیکھا جائے کہ آیا وہ کہاں تک صحیح نظام طب کی خصوصیات
کا حامل ہو۔ مگر گزشتہ چند روزہ دونوں میں ہمارے پاس چپک کے ٹیکے
کے متعلق اس قدر استفسارات آئے کہ ہم اس مرتبہ بھی ہی موضوع
پر لکھنے کے لیے مجبور ہو گئے۔ ان تمام استفسارات کا خلاصہ یہ تھا کہ
اگر ٹیکا نہ لگوا جائے تو پھر کیا کریں؟ کیا اپنے بچوں کو
اسی طرح قسمت کے رحم و کرم پر چھوڑ دیا جائے۔ آپ نے

پُر خلوص اپیل کی ہو اس اپیل کے ابتدائی الفاظ یہ ہیں:-
دیکھی نیشنل چیپک کا ٹیکا اسکے مضمر غرات کا پوری
ایکصدی زندہ تنگ غمیا زہ بھگتے کے بعد
ہم نے تنگ اگر، تھکنا، لالچ، خود غرضی اور دیرینہ
معاذات کے خلاف ایک جہاد عظیم برپا کیا۔ انجام
کار ہماری کوششیں بار آور ہوئیں اور ہم اس نیچے
کے جبری رولز سے چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں کام ہا
ہو گئے۔ اب ہماری خواہش یہ ہو کہ پہلے ہندوستانی
صاحب بھی اس سے نجات پائیں ہمارا یہ جذبہ اس
درہی بناد پر ہو کہ ہم اپنے بڑو دیوں سے یہی جیت
کر دھیس تم لینے آپ سے کرتے ہو، اور ان کے لیے
بھی دیکھی پسند کر دو جو دہلے لیے پسند کر لے ہو
اس لیے کہ عام انسان آپس میں بھائی بھائی ہیں
نئی آدم اھصائے یک دیگرا ند

کہ اک آدم میں ایک جوہر اند
اس حوصلہ شست میں یہی اھصائے مہرستان کے تھا
ہم ہم خاص طور پر اپنے آپ ہی کو ذمہ دار غلے میں اس لیے کہ
برطانوی حکومت ہی نے دیکھی نیشن کو یہاں رولز دیا تھا آخر
میں اھوں نے ناقابل تردید اعداد و شمار اور نہایت مدلل ورکسٹ
اقتباسات دیکھی نیشن کی تھیلپ میں نقل کیے ہیں اور اس بات
کی یز ودا پہل کی ہو کہ ہم ہندوستانی انگلستان سے سبق لیں۔ اور
ما کام و متا کن تھو رات میں سوسائے صائے کیے بغیر شیکے کے قانون
کو منسوخ کر لے پھوڑیں۔

ان ناقابل انکار شادات کی موجودگی سے جو دیکھی نیشن کے
خلاف اس حوصلہ شست میں جیت کی گئی ہیں حسب ذیل نتائج نکلتے ہیں۔
(۱) دیکھی نیشن تو چیپک سے محفوظ کرنے والا ہے اور ہ
اس کو سبب بننے سے روکتا ہے۔

(۲) خرابی صحت کا باعث اکثر یہی ٹیکا ہوتا ہے، یہاں تک کہ بہت
سے لوگ اسی کے باعث موت کا شکار ہو چکے ہیں
(۳) چیپک کے اصل اسباب خراب و غلط غذا اور پاکیزہ ماحول اور
صاف ستھری زندگی کا فقدان ہے۔

(۴) دیکھی نیشن پر عمر معمولی بھر دسکر کرنے سے ایک نقصان تو یہی
ہوتا ہے کہ وہ لوگ جو صحت عامہ کے قیام کے ذمہ دار ہیں
ان کی توجہ دوسری طرف ہٹ جاتی ہے اور وہ چیپک کے پسینا
کے دوسرے دائمی اور خطرناکوں کو اختیار نہیں کرتے۔

آخر میں انھوں نے موجودہ عارضی حکومت کے درج
صحت اور طبی کارپوریشن کے سلیڈ آفیسر سے درخواست کی کہ
کہ وہ سٹریجی بی سون کی کتاب دیکھی نیشن پر دو لم "کا
مطالعہ کریں۔ اس سلسلے میں انھوں نے حض مشورہ ہی دیتے پر
اقتدار نہیں کیا ہو مگر اس کتاب کے دو نسخے بھی بھیجے ہیں۔ ایک
ہندستان کے درج صحت کی لائبریری کے لیے، اور دوسرا بمبئی کے
تھکر صحت کی لائبریری کے لیے اس کتاب کے مطالعہ کے بعد
دیکھی نیشن کے وہ تمام مضمرات اور نقصانات سامنے آجائیں جنکی
تاب نہ لاکر مہا نیکو دیکھی نیشن اکٹ کو مسوخ کرنے پر مجبور ہو گیا۔
یہیجے اب کیا کہیے گا؟

دہی لوگ جن کا کل آپکے لیے ماخذ قانون اور معیار
حق و باطل بنا ہوا ہے، خود اھوں نے اس نیچے سے توبہ کر لی۔
عالتا آپ کا ہم پست ٹرا اعراض تو یہی تھا کہ اگر چیپک کا فائدہ ایسا
ہی صھر ہوتا جس کا ہر مہا کر کرتے ہیں تو انگلستان میں اس کا جبری
نفاذ کبھی کامیاب ہو سکتا ہے کہ انگلستان والوں نے دیکھی
نیشن ٹیسٹ ہی کو منسوخ کر دیا، ہم کسی بہت سے بھی کوئی غلط
وارد نہیں ہوتا۔ برہما یہ کے مٹھ اسی ایک نفل نے سم کو تمام لواہات
سے سری کر دیا۔ بگاڑ اب تو آپ لوگوں سے اٹھا ہم سوال کریں گے
کہ اگر دیکھی نیشن دائمی طور پر یہ یاد اور چیپک سے محفوظ کر نیو الا
ہونا تو انگلستان جیسے مہذب اور تعلیم یافتہ ملک کا سر چھڑا تھا
وہ اس کے جبری نفاذ کو منسوخ کر کے تمام اہل ملک کو چیپک
میں مبتلا ہو جانے کے خطرہ میں ڈال دینا۔ اگر نہیں تو جبر بات
بھی ان ہی سے یہ چھپے کہ اگر ٹیکا نہ لگو یا جائے تو پھر کیا کیا جائے۔
کیا پسے بچوں اور بڑوں کو یہی طرح قدرت کے رحم و کرم پر چھوڑ
دیا جائے۔

آپلے عور یہیں دھما لڑتے اشارات میں ایک جگہ نہیں
متحدہ دھند ہم لے اس بات پر زور دیا ہے کہ غلط تغذیر اور فوڈین قدرت
کی خلاف درزی سے ہماری قوت حیات اور مساعتہ طبعیہ
(نچرل امیونٹی) کم زور ہو جاتی ہے جو جس کے بعد ہمارے نظام جہانی
میں بیماریوں کے قبول کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اب اگر
ہم دائمی طور پر چیپک ہی کیا، تمام بیماریوں سے مستقبل طور پر محفوظ
ہونا چاہتے ہیں تو ہمارے لیے اس کے سوا کوئی چارہ نہیں کہ
ہم اپنی (دہی کو سنواریں، صبح غذا اور جسمانی صفائی کے ان سب
طریقوں کو اختیار کریں جن سے جسم کی اندرونی مشین کی خود بخود
صفائی ہوتی رہتی ہے۔ اپنے گرد و پیش اور ماحول کو بھی صاف ستھرا

سے بھی بہت پہلے چوکی کے نیلے کا جبری لغاذ قسم ہو چکا تھا۔ انگلستان کا فہرہ
سے تروٹ "داہمقا" اس لیے اس سے ترک بھی لے کر آخر میں کیا مارا اس وقت

۱۔ جہاں تک ممکن ہو، اپنے لیے ایک ایسا مکان یا مکانوں کا ایک گروپ چن لیں جو کہ ایک ایسے علاقے میں ہو جس کے لیے سڑکوں کی تعمیر ہو رہی ہو۔
 ۲۔ جہاں تک ممکن ہو، اپنے لیے ایک ایسا مکان یا مکانوں کا ایک گروپ چن لیں جو کہ ایک ایسے علاقے میں ہو جس کے لیے سڑکوں کی تعمیر ہو رہی ہو۔
 ۳۔ جہاں تک ممکن ہو، اپنے لیے ایک ایسا مکان یا مکانوں کا ایک گروپ چن لیں جو کہ ایک ایسے علاقے میں ہو جس کے لیے سڑکوں کی تعمیر ہو رہی ہو۔

نظر سے کو ہم سے پیش کیا تو اس کے تمام پہلوؤں پر ہماری نظر پڑی
ہیں یہ بھی معلوم کر کہ فوراً اور ہر کام کے عملی حلقے کی اس طریقہ
علاج کے متعلق کیا رائے ہو جس کا "ویجی نیشن" بجا رہ تو محض
ایک بچہ ہے۔ آئیے لگے ہاتھوں آپ بھی مغرب کے چند بڑے نئے
سائنس فن کی باتیں ملاحظہ کرتے حاشیہ کہ یہ موقع اس کے لیے
کچھ نامناسب نہیں ہے۔

ڈاکٹر ایوانز کی رائے یہ ہے کہ :-

موجودہ میڈیکل پریکٹس اپنی بہترین شکل میں جی
عایت درجہ ناقابل اطمینان اور غیر یقینی طریقہ علاج
ہو۔ نہ اس میں عقل سلیم کا پتہ چلتا ہو اور نہ اس کی
بنیادی معقول فلسفے پر معلوم ہوتی ہے۔
ڈاکٹر ایوانز لکھتا ہے :-

دواؤں غیر یقینی، ناقابل اطمینان اور ناقابل بھروسہ
ہیں۔ ایک نوجوان ڈاکٹر کو معلوم ہونا چاہیے کہ اس
کے مرگب مسکھروں سے فائدے کے بجائے مصلوب
کو نقصان زیادہ پہنچ رہا ہے۔

ڈاکٹر جے۔ ایم گڈ کی رائے ہے کہ :-

میڈیکل سائنس موٹی موٹی اصطلاحات کا گورکھ
دھندہ ہو۔ اور انسان پر جو ہماری دواؤں کا اثر مرتب
ہوتا ہے وہ غایت درجہ غیر یقینی ہے۔ البتہ
ان دواؤں کا ایک اثر تو یقینی ہو۔ وہ یہ کہ جنگ
دوا اور قسط لکھ بھی اتنی جانیں نہیں لے مرتے جتنی
یہ تنہا لے ماتی ہیں۔

ڈاکٹر کیلبر لکھتا ہے :-

یہ پرانی مثل اکثر کیسے میں بالکل صحیح ثابت ہوتی تو
کہ جس سے زیادہ غلط ڈاکٹری سے نقصان پہنچتا تو
بہت سی جسمانی خرابیوں کا علاج محض قدرست ہی
کر دیتی ہے۔ ایک معالج جو کچھ کر سکتا ہو وہ بس یہی قدر
ہونا چاہیے کہ وہ بیماری کی علامات کو نوٹ کرتا ہے
اور جس تدبیر و عقل سلیم سے کام لے کر مرض کو صحت
کی طرف لائے اور یہ دیکھتا ہے کہ مرض کے منفرد
اثرات بیماری کے ہر پڑ رہے پائیں لیکن اگر وہ
اس سے زیادہ کرنے کی جرأت کرے گا اور مریض
دوا میں استعمال کرنے کے شوق کو بڑھانے کا تاکہ
اپنا علم مانا جائے تو بلاشبہ وہ سخت نقصان پہنچا دے گا

است سی یاریاں ایک ڈاکٹر کے ان قسم کے لالچ
کے نیچے میں پیدا ہوتی ہیں اور بلا خوف تردد یہ کہہ
جاسکتا ہو کہ مص پرانا ہی دواؤں کے استعمال سے
ہوتا ہو۔ اس دہ سے میں تو ہر مریض کو موجود دواؤں
کے دور خط میں ہی مشورہ دوں گا کہ وہ ایک ڈاکٹر
سے ہی طرح خوف کھائے جس طرح خطرناک سانس
ڈاکٹر مین سن کر رہ رہتا ہے۔

آج جس طریق پر ڈاکٹری کی جا رہی ہو یہ انسان کے
لیے طاعون کا حکم بھتی ہو۔ خونی لڑائیوں میں نئے
انسانوں کا خون نہیں ہوا جو جتنا اس طریقہ علاج
کے علم و ادب نے انسانوں کی بستیوں کی بنیادیں
ختم کر دیں۔

پنسلین جسے آج ہندوستانی ہسپتال اور پریوینٹ ڈاکٹر
خوب دھڑکتے سے استعمال کر رہے ہیں تو اس کے تعلق بھی
جان لیجئے کہ انگلستان میں کیا ہو رہا ہو اور خود اس "معجزہ دوا" کے
موجودہ روایات کے دیگر سائنس فن کی کیا رائے ہو ابھی حال ہی
میں انگلستان کے دارالام ایس ایک بل پیش ہوا جس کا مفاد
یہ ہے کہ پنسلین کے غلط استعمال کو قانونی طور پر روکا جائے وہ
کے طبی حلقوں میں تو پنسلین کے آزادانہ استعمال پر بہت پہلے
سے اچھی خاصی تشویش کا اظہار کیا جا رہا ہو لیکن آج کل جب کہ
یہ دوا سستی اور اچھی خاصی مقدار میں بنائے جانے لگی جہاں
میں اس کے خلاف ایک عام بے پنی پائی جاتی ہے۔ وہاں تو
اب یہ حال ہو گیا تھا کہ جہاں کہیں انتہائی کیفیت کا سرنو لگا
بلا تکلف پنسلین کے انجکشن لگنے شروع ہو گئے

سوالیکٹر۔ نڈر فلیمنگ موجود پنسلین اور دیگر متعدد مارن

فن نے جو اس سلسلے میں رائے دی جو اس کا خلاصہ یہ ہے کہ :-

پنسلین ہر مرض کی دوا نہیں ہو اور نہ اسے ہر
مرض میں بلا تکلف استعمال کرنا چاہیے۔ معمولی
ڈاکٹروں کو اس دوا کے استعمال کی اجازت ہوتی
نہیں دینی چاہیے جب تک کہ خاص خاص
بااختیار ڈاکٹر مخصوص حالات میں اس کے استعمال
کی اجازت نہ دے دیں۔

جہاں چاہیں حتی دوا کے عمومی استعمال کو روکنے کے
لیے جس میں خطرہ ہی خطہ ہو حکومت نے ایک بل میں کیا ہے
جس کی رو سے وہ آئینہ پنسلین اور اسی قبیل کی دوسری دواؤں

فاسد مادہ کے بغیر جراثیم مرض پیدا نہیں کر سکتے خون صاف کہنا نہایت ضروری ہے

قدیم یونانی نظریہ کی تائید میں جب ڈاکٹر پیننگو فریڈرک وینا یونیورسٹی نے یہ حیدر کر لیا کہ مادہ کے بغیر جراثیم مرض پیدا نہیں کر سکتے تو ایک دن انھوں نے ایک عجیب غریب مظاہرہ کیا۔ وہ گلاس کو بڑھا رہے تھے ان کے گلاس میں ایک ٹیسٹ ٹوبہ تھی جس میں ہیسٹ کے زندہ جراثیم موجود تھے جو ایک پوری زنجبٹ کو ہلاک کر نیکے لیے کافی تھے۔ ڈاکٹر نے ان سب جراثیم کو بھل دیا۔ مگر اس سڑناک بوجہ کا نتیجہ سولے گلیسی ٹیبلٹ کے اور کچھ بھی نہ ہوا۔ آخر کیوں؟ ہیسٹ کے زندہ جراثیم نے ڈاکٹر کو ہلاک کیوں نہیں کر ڈالا؟ صرف اس لیے کہ ڈاکٹر کا خون فاسد مادوں سے صاف تھا اور یہی ڈاکٹر کا دعویٰ تھا۔

جراثیم کو مارا غلطاً غلط ہو اصل چیز جسم و خون کو فاسد مادوں صاف دکھانا۔ سنا ہی ہوں کہ پیش نظر تیار کی گئی ہے یہ خون کو صاف رکھتی ہو اور جسم کی قوت مدافعت کو مرض کے خلاف قوی رکھتی ہے۔

کی فروخت، سیلابی اور استعمال پر پانکٹرول رکھنا چاہی۔
اجی جب کہ اس بل کی دوسری ریڈنگ پوری تھی، اس کے متعلق یہ بھی معلوم ہوا کہ وہ مریض جن کا علاج اس کی تھیوئی چھوٹی نوکریں دیکر کیا جاتا ہے ان میں مرض کے خلاف مساعمتہ نو پیدا ہوتی ہے، مگر اس کے بعد بھی وہ بیماری کے جراثیم دوسروں تک برابر پہنچانے رہتے ہیں۔ اس کے ملامتیا استعمال سے اکثر مریض

الہاب جلدی اور قرحہ دہن میں مبتلا ہو گئے ہیں۔
دیکھا آپ نے! خود اور انگلستان میں ان مریضوں اور مجرمانہ دواؤں کے ساتھ کیا سلوک کیا جا رہا ہے! بعض آپ یہاں باطل الہامی سمجھ کر اندھا دھند استعمال کر رہے ہیں! یہی تو تمام دوائیں خرابی مراحل میں ہیں۔ تین برس پہلے کے بعد ان کا مسئلہ بالکل منسوخ قرار دے دیا جائے یہی حال انسان اللہ جیکب کے ٹیکے کا بھی ہوتا ہے۔ اس کا یہی نفاذ و تہذیب کل اس کا استعمال قانوناً ناجائز قرار دیا جائے گا۔

گہا ہے ہر شان کا معاملہ آزاد مائیکس اعلیٰ مختلف ہے۔ یہ ان معاملات میں ۱۵-۲۰ سال پیچھے رہنا ہے ہمارا خیال یہ ہے کہ اگر جری ٹیکے کا قانون یہاں دوت بھی ہوتا تو اس کے لیے ہمیں سترہ سترہ سال کا انتظار کرنا پڑتا۔
پھر حال اس سے قبل کہ ہم دوا اور دوا کر کے یہ ثابت کریں کہ سلفا ڈرگس اور پنسلین بے دھوک اور دھڑکنے سے استعمال کر کے ہمارے ملک کے نادان معالجین ہلکا صاف کہنا چاہیے کہ ڈاکٹروں نے ملک کی صحت عامہ کو کس حد تک نقصان پہنچا ہوا ہے! ہمیں پہلے یہ دیکھنا ہے کہ بدستار کی وزارت صحت اس صورت حال میں کیا قدم اٹھاتی ہے۔ اور صوبائی حکومتیں کیا روش اختیار کرتی ہیں؟



Hamdard

مسلمانی
استعمال کیجیے
ہمدرد دوا خانہ دہلی

مختلف طریقہ ہا علاج کو ملا کر ایک واحد طبی نظام بنانے پر اصرار دیسوی طبوں کی کمیٹی میں آنریبل ہیلتھ ممبر کی افست تاجہ تقریر

اس مہینے کے ہمارے صحت میں ہم آئین میں کمیٹی کی یہ مختصر روداد شائع کر رہے ہیں۔ آئندہ مہینے ہم اس پر انٹرنل اندر تبصرہ بھی کر سکیں گے۔ حقیقتاً ان تمام معاملات کا قدیم طبوں کی حفاظت اور ترقی سے گہرا اعلیٰ ہے۔ اور ان پر سرسری طور پر گرجا جانا ملک متاثر پیدا کر سکتا ہے۔ اس لیے ہم یہاں کہتے ہیں کہ قدیم طبوں کے علم بردار بھی اپنے علوم و فنون کی حفاظت کے مسائل پر پوری طرح غور کریں۔ کمیٹی کے ممبران، خط و رساؤ، اور دیگر ممبران برقیہ طبوں کی حفاظت کی جو جو ذمہ داری عائد ہو رہی ہے۔ (ہمارے صحت)

”ہندستان جس سے متعدد علوم و فنون کی ترقی میں بہت زیادہ حصہ لیا ہے، ایک ایسے طریقہ علاج کے فوائد سے بھی، دنیا کو مال کر دے گا جو نہ صرف موثر اور معقول ہوگا، بلکہ کم خرچ ہونے کی وجہ سے قابل قبول بھی، بشرط غفلت، علم و اخلاص ہیلتھ ممبر نے ان میں میڈیسن کمیٹی کے افتتاحی اجلاس میں جو ہیلتھ ڈیپارٹمنٹ کی جانب سے ۳۳ مارچ ۱۹۳۷ء کو ہندوستان کرل سررام ناتھ چوہدری جی نے ہلی میں منعقد کیا گیا، تقریر کرتے ہوئے فرمایا۔“

ہیلتھ ممبر نے کمیٹی کے مقاصد پر روشنی ڈالتے ہوئے کہا:-

”اس وقت ہمارے سامنے بہت سے اہم مسائل سے دوچار ہے۔ جن میں سے ایک صحت عامہ اور لوگوں کو طبی امداد پہنچانے کا مسئلہ بھی ہے، جسے ہم کسی طرح نظر انداز نہیں کر سکتے۔ اس حقیقت کے پیش نظر کہ موجودہ ایلوپیتھک طریقہ علاج اس وسیع ملک کو محض تین صدی آبادی کی طبی ضروریات کو پورا کرتا ہے، دینی طبوں سے متعلق آپ کے سپرد کردہ یہ حقیقتی کام کہ ان سے آئندہ ہمارے ملک کی طبی ضرورتیں کس طرح ادرکس ہیلتھ پر پوری کی جا سکتی ہیں، اس مسئلہ کو اور بھی زیادہ اہم اور بنیادی بنادیا ہے۔ لیکن اس کے ساتھ ہی یہ نہ سمجھ لینا چاہیے کہ طبی امداد کا مسئلہ کسی ایک طریقہ علاج کی منہا اجارہ داری ہے، اور نہ طبی سائنس کے متعلق یہ سمجھ لینا مناسب ہوگا کہ وہ کسی ایک مکتب خیال اور اسکولوں سے متعلق ہے۔ بلکہ وقت کا اہم تقاضا یہ ہے کہ ہم اس مسئلہ پر نہایت وسیع النظری اور جامعیت کے ساتھ غور کریں۔ یہ ہو کہ اصل غرض و غایت جس کے حاصل کرنے کے لیے یہ کمیٹی بنائی گئی ہے، جو تینوں اہم طریقہ ہائے علاج — طب یونانی، آیورویدک اور ایلوپیتھک کے نہایت ممتاز نمائندوں پر مشتمل ہے۔“

”اس کمیٹی کے اراکین کے انتخاب کے سلسلہ میں یہ بتانا مناسب ہے کہ تمام صوبائی حکومتوں سے درخواست کی گئی تھی کہ وہ اپنے اپنے صوبے کی ان بہترین شخصیتوں کے نام پیش کریں جنہیں سماج پر طب یونانی اور آیورویدک کا علم و کمال ہو۔ چنانچہ ان ناموں میں سے جو حکومت ہائے پنجاب، بہنگال، اور پنجاب کشن دہلی نے پیش کئے، ان میں سے تین شخصیتوں کا انتخاب کیا گیا۔ اس تعداد میں تین ایسے ایلوپیتھک ڈاکٹروں کا اضافہ کر لیا گیا ہے، جن کے متعلق یہ معلوم ہے کہ دیسی طریقہ ہائے علاج کے ساتھ ان کا رویہ ہمدردانہ ہے۔“

امتیاز مطلوبہ
ہندستان میں طبی امداد کی موجودہ صورت حال کو دیکھ کر ایک شخص سماج پر یہ سوال کر سکتا ہے کہ آیا ان تینوں طریقہ ہائے علاج کے امتزاج سے ایک جامع اور ہم گیر طریقہ علاج نہیں بنایا جاسکتا، اس لیے کہ طب ایسے اصول موضوعہ و مقرر عقائد یا منفی و مصدری نظریات کا مجموعہ نہیں ہے کہ جنہیں کسی نے ایک وقت میں جھٹ کر تمام زبانون کے لیے بنادیا ہو اور اس میں اب کسی تبدیلی کی گنجائش نہ ہو۔ یہ تو سائنس کا ایسا مسئلہ ہے، جس میں ملت و موطول ہے تجربہ و ثبوت ہے۔ اور حالات کی تبدیلی کے ساتھ ہم وقت ان کے مطابق تبدیلی کی جا سکتی ہے۔ اس نظر سے دیکھا جائے تو

مختلف طریقہ علاج

اسے بلا شرکت غیرت میں ہوتا ہے، ملکہ انسان اور باہرین کے، تمام تجربات شامل ہوئے چاہیں جو مفید اور کارآمد ثابت ہوتے ہیں۔ جب حال یہ ہو تو کوئی وجہ نہیں کہ طب اور جراحی میں ایک وحدت پیدا کرنے کے لیے جدید و قدیم ہندوستانی فریبی — ان سب کو خیر کر کے ایک طریقہ علاج نہ بنایا جاسکے۔

در طبی سائنس کی ترقی میں مختلف نظامات اور مختلف تہذیبیں یعنی مشرقی اور مغربی وغیرہ کو حائل نہیں ہونا چاہیے۔ جب تو عام انسانیت کی مشترک میراث ہونی چاہیے، اس لیے وہ ہر بہتر جو مفید و کارآمد ہو اور جو کمیٹی دریافت بھی کوئی طریقہ علاج کرے خواہ وہ قدیم ہو یا جدید، ان سب کو یک جا کر کے اس سے درمناذہ انسانیت کی خدمت کا کام لیا جاسکے۔ میرے اس خیال کو دو حقیقتوں نے غیر معمولی تقویت پہنچائی ہے۔ ایک تو یہ کہ عرصہ دراز سے یہ دونوں دسی ہیں ایک دوسرے سے کچھ نہ کچھ لیتی دیتی رہی ہیں اس کے علاوہ انہوں نے مغربی طب سے بھی بہت کچھ حاصل کیا ہے اور اس باہمی تعلق کا سلسلہ اب بھی جاری ہے۔ دوسرے یہ کہ ہندوستان جو ایک غریب ملک ہے، اپنی اندر اتنی وسعت اور گنجائش نہیں رکھتا کہ اس میں تین طریقہ ہاں علاج بیک وقت علیحدہ علیحدہ اس طرح پہلو پہلو چلیں کہ ان میں سے ہر ایک کے ہسپتال علیحدہ ہوں، معالجین علیحدہ ہوں، ان کی سیسی ٹوریم علیحدہ اور تربیت یافتہ علیحدہ ہو۔

مجھے امید ہے کہ آپ لوگ صرف یہ کہ نہایت بڑے پیمانے پر طبی امداد کے اہم کام کے لیے ایک طریقہ علاج کی بنیاد ڈالیں گے، بلکہ اس کا بھی خیال رکھیں گے کہ اس کی تعمیر نہایت معقول خطوط پر کی جائے تاکہ اس کی تصدیق تجربہ کی کسوٹی پر بر وقت کی جاسکے اور اس بنا پر اسے ملک بھر میں مقبولیت حاصل ہو۔ مجھے یقین ہے کہ ہندوستان کی یہ میراث مغربی دواؤں کے ساتھ مل کر ایک ایسا نظام طب پیدا کر دے گی جو اپنے اطلاق اور فوائد کے اعتبار سے نہایت جامع اور ہمہ گیر ہوگا۔

اس اعلیٰ مقصد کو حاصل کرنے کے لیے صرف یہی ضروری نہیں ہے کہ طبی امداد کی زیادہ سے زیادہ توسیع کر دیں بلکہ یہ بھی اشد ضروری ہے کہ ہم ریسرچ اور تحقیقات، تجربات اور ٹھیکٹی، استعمالات کا کام انہی شرع کر دیں تاکہ اس کے ساتھ ہی ہم اپنے طبی علم کو منظم اور معیاری بھی بنا سکیں۔

آزاد بیل ہیلتھ منسٹر کی اس تقریر کے بعد کمیٹی کا ڈون اور جب ہوا۔ اس کے بعد اس کا یہ پہلا سیشن ختم ہو گیا۔ اس سیشن میں کمیٹی نے اور باتوں پر بھی غور و تحقیق کا فیصلہ کیا۔ ان میں یہ کمیٹی نے تجویز عرصہ کار پروگرام بنادیا ہے، جس میں یہ معلوم کیا جائے گا کہ دیسی طبوں کے موجودہ پریکٹس، دوسری حکیموں اور دیہیوں کو مزید تربیت کس حد تک دی جاسکتی ہے تاکہ وہ ہیلتھ سروس میں اور خصوصاً دیہی قبضوں کی ہیلتھ سروس میں شامل ہونے کے اہل ہو سکیں، دوسرا پروگرام بے عرصہ کے لیے بنایا گیا جس میں یہ چاہا جاتا ہے کہ علاج کے مختلف طریقوں کو کس طرح متحرک کیا جاسکتا ہے، اس کے لیے کمیٹی نے اپنے ایک ممبر سبج۔ ایم۔ ایچ شاہ کے پر دیکام کیا ہے کہ وہ اس مسئلہ کی تفصیلات پر غور کریں۔

ہمدرد صحت کے پُرانے فائل

ہمدرد صحت کے مستقل خدیاروں سے یہ گزارش کرنا کہ وہ ہمدرد صحت کے پُرانے فائل ہیں واپس کر دیں۔ اگرچہ یہ ظاہر ہے کہ سنا نقیض ہمدرد صحت پرانے پرچے بڑی احتیاط سے رکھتے اور کسی شرط پر واپس نہیں کرتے تاہم یہ خیال کو کہ بہت سے دوسرے حضرات ان سے مستفید ہونا چاہتے ہیں۔ بعض خدیار پرانے فائل واپس کرنے کے لیے تیار ہو سکتے ہیں۔ ایسے ہی حضرات سے ہماری گزارش ہے کہ وہ مطلع فرمائیں کہ کس سال کے پرانے فائل ابھی حالت میں ان کے پاس موجود ہیں اور کئی کدو واپس کرنا پسند کریں گے ایک سال کے پرانے فائل کی قیمت ہم اصل قیمت یعنی ایک روپیہ علاوہ محصول ڈاک لے سکیں گے قیمت وہ کسی بھی صورت میں لے سکیں گے۔

یہ ناظم ہمدرد صحت ہمدرد ڈاک خانہ دھلی

ازالہ مرض کا آسان اور سائنسی فک طریقہ

THE SCIENCE OF HEALING

SIMPLIFIED

By BERNARR MacFADDEN

از ہرنر میک فیڈن، امریکا

قدرتی علاج کے مشہور عالمی ادوار امریکا کے رسالہ "فریکل کچنر" کے ایڈیٹر
مستر ہرنر میک فیڈن کا یہ غیر معمولی اور ہمساری درخواست پر انھوں نے
خاص "ہرنر و مینٹ" کے لیے بھیجا ہے۔ اس مقالے میں انھوں نے جن اصول و قوانین
صحت پر روشنی ڈالی ہے وہ ہر انسان کے لیے لائق توجہ ہیں۔ اس سے بڑھ کر
بات یہ ہے کہ امریکا کا ایک سمجھ دار طبقہ سبب مرض کے قدیم نظریے کا قائل ہونا چاہتا ہے
یعنی اس کے نزدیک ہی جراثیم سبب مرض نہیں بلکہ مادہ اصل سبب مرض ہے۔
طریق علاج کا جہاں تک تعلق ہو قدرتِ قادرِ جراثیم کو ہلاک کر دینے کے قابل نہیں ہیں
بلکہ خون کو ناصاف مادوں سے پاک کرنے کے حامی ہیں۔ مسٹر ہرنر میک فیڈن نے
بھی خون کی صفائی کو صحیح سمجھا ہے اور اس عمل کو نظامِ جسمانی کے "اورگن" کرنے
کے مرادف سمجھا ہے۔ (ہرنر و مینٹ)

ہیں اور کسی مرض یا سلسلہ امراض کا سبب ہوتی ہیں۔
بہت سے سمجھ دار ڈاکٹروں کا بیان یہ ہے کہ وہ اپنے
علاج سے بیماری کو دفع نہیں کر سکتے۔ اس سلسلے وہ جو کچھ
کرتے ہیں اس کا حاصل اس سے زیادہ نہیں ہوتا کہ نظامِ جسمانی
میں ایک ایسی حالت پیدا ہو جائے جو مرضی علامات کو۔۔۔
جیسی بھی وہ ہوں۔۔۔ ختم کر دیں۔ دوسرے لفظوں
میں اس کے معنی یہ ہوتے ہیں کہ جہاں سبب مرض دور ہوا، ازالہ
مرض کی جو طبی خصوصیات قدرت نے نظامِ جسمانی کو بخشی ہیں
وہ خود بخود برسرے کا، آجاتی ہیں اور مرض جاتا رہتا ہے۔
بیماریوں کو ہم دو قسموں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔۔۔
امراضِ حادہ (Acute Diseases) اور امراضِ مزمنہ
(Chronic Diseases)

امراضِ حادہ میں ان تمام خطرناک علامات کو شمار کیا
جاتا ہے جو کہیں نمونیا، بلانٹی فائڈ، پلوئسی اور امراضِ خبیثہ
وغیرہ ناموں سے ملتی ہیں، یہاں تک کہ معمولی زکام
بھی اسی زمرہ میں آتا ہے جو اس لیے کہ ہر چند کہ وہ شمرِ شروع
میں اس قدر خطرناک نہیں ہوتا، مگر بہت سی خطرناک بیماریوں

اسباب مرض اور علاج سے بحث کرنے
والی سائنس سائنس آف میڈیسن ہے اس موضوع پر
ہمارے لیے دفتر کے دفتر جمع کر دیے ہیں اور مختلف بیماریوں
میں جو علامات ظاہر ہوتی ہیں ان کے بھی ہزاروں ہی نام رکھ
دیے ہیں۔ یہ سبب میں نتیجہ ہے غلط زاویہ نظر سے امراض کے مطالعہ
کرنے کا جسکی وجہ سے متعدد صورتوں میں اصل اسباب مرض پر
پردہ پڑ جاتا ہے اور ہمیں معلوم ہو سکتا ہے کسی مرض کا بنیادی اور اصل
سبب کیا ہے۔ ہمارے نزدیک سب سے بڑی غلطی اس محلے
میں یہ کی جاتی ہے کہ جو قوم کو اصل سبب مرض منسوب کرنا چاہتا ہے
جیسے ہی جو قوم کہتا ہے چلتا ہے سبب مرض کی تحقیق و تلاش کا کام
ختم ہو جاتا ہے۔ حالانکہ واقعہ یہ ہے کہ ہمارا اس پر ایمان ہے کہ نظامِ
جسمانی میں جو ٹورسکی موجودگی سے یہ کسی طرح لازم نہیں آتا کہ
میں وہی بیماری کا سبب بھی ہے۔ اس معاملے میں ہماری تحقیق
تو یہ ہے کہ مرض کے بنیادی اسباب غلط اور ناقص طریقہ معاشرت
زیادہ بیٹھے رہنے کی عادت، غلط قسم کی غذا اور ناصاف آب
ہوا۔۔۔۔۔ اور ایسی فیصلی کی بہت سی بے عنوانیاں
ہیں جو قوانینِ زندگی اور اصولِ صحت سے انحراف کے ہم معنی

اس سے زیادہ تیز یعنی ۱۱۰ سے ۱۱۲ فاذن ہائٹ تک جس حدت کو مریض برداشت کر سکے۔ اس درجہ حرارت میں مریض کو کم سے کم آدھ گھنٹے تک رہنا چاہیے، بشرطے کہ مریض کا قلب اس حدت کو برداشت کر سکے جس وقت مریض کا سر جکڑنے لگے اور کم زوری کے احساس کے ساتھ اس کی نبض کی رفتار بھی تیز ہو جائے تو اسے خطرہ کی گھنٹی سمجھنا چاہیے اور اس کے بعد پانی میں نہ بیٹھنا چاہیے اس قسم کے مصنوعی بخار دو تین بار چڑھانے و مرض اس آسانی سے مرخص ہو پہنچ جائے گا جہاں سے صحت کا در شروع ہوتا ہے۔ بعض حالات میں ایک ہی مرتبہ بخار سے مرض اپنے آخری نقطہ پر پہنچ جائے گا۔ اور مریض رُو بصحت ہونا شروع ہو جائے گا بعض حالات میں انیہا بھی نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اگرچہ اس کا خیال رکھنا چاہیے کہ اس کا ضرورت سے زیادہ استعمال نہ کیا جائے۔

امراض مزمنہ کے علاج میں اس امر کی ہر ممکن کوشش کرنی چاہیے کہ مریض کی قوت حیات اور جسمانی طاقت کو بڑھا جائے۔ اس سے مریض کی قوت کا لحاظ رکھتے ہوئے تمام طریقوں سے مدد لینی چاہیے تاکہ ازالہ مرض کم سے کم مدت میں ہو سکے۔ یہ خیال رہے کہ نہ جی اور قوت کو بڑھانے کے لیے جو قوت بھی مریض میں ہو اسے صرف کرنا چاہیے مگر نہ اس حد تک کہ مریض تھک کر چڑا ہو جائے۔ البتہ ہلکی سی تھکن تک ہو جائے میں کوئی مضائقہ نہیں بلکہ یہ فائدہ کی صورت ہے۔

بغیر بھوک کبھی نہ کھایا جائے، اور اس کی سخت پابندی کی جائے۔ کھانے میں وہی چیزیں کھائی جائیں جو جسم کو پرورش کرنے والی اور قوت حیات کو بڑھانے والی ہوں۔ ہمیشہ دسترخوان پر سے اس احساس کے ہوتے ہوئے اٹھا جائے کہ اگر تھوڑا سا اور کھالیا جاتا تو کوئی چیز نہ تھا۔ ابھی بھوک ہو۔ اس کا بھی خیال رکھا جائے کہ ایک وقت میں کھانے کی چیزیں طرح طرح کی نہ ہوں کہ اس سے بھی معصم خراب ہوتا ہے۔

اپنے جسم اور تمام اعضائے رئیسہ کو اس طرح تربیت دیجیے جس طرح ایک جوگی گھوڑہوڑنے کے لیے اپنی گھوڑے کو سدھاتا ہے۔ روزانہ جسمانی ورزش نہایت ضروری خواہ ہاتھ پر بستر ہی پر ہلائے جائیں مگر ہلائے ضرور جائیں۔

کا پیش خیمہ ہوتا ہے۔ امراض مزمنہ کے تحت بھی بے شمار امراض آتے ہیں۔ ان میں غالباً قلب کی بیماریاں سب سے زیادہ ممتاز ہیں اس کے بعد سرطان یا وجع مفاصل کا نمبر آتا ہے اور پھر ضعف اعصاب، ورم اعصاب، نشاۃ الدم قوی رہائی بلڈ پریشر اور اسی قبیل کی متعدد بیماریاں ہیں جو عنذاتی غلطیوں اور دوسرے اسباب کی بنا پر پیدا ہوتی ہیں، اکثر امراض حادثہ متعدی نوعیت کے ہوتے ہیں اور ان کے علاج میں جراثیم کو ہلاک کرنے کے بے ضرر طریقے اختیار کیے جاسکتے ہیں مثلاً ان صورتوں میں مصنوعی طور پر بخاری کیفیت کا پیدا کرنا بڑی زبردست اخلاقیات کا حامل ہے، نمونیا، گلوں کا آجانا، مسیادی بخار اور آنفوں سے متعلق دوسری قسم کے بخار وغیرہ تمام کے تمام اس کے تحت آتے ہیں۔ پھر ایسی بیماریاں بھی ہو سکتی ہیں جو بیرونی چھوت لگ جانے سے ہو جائیں۔ یہ حادثہ بھی ہو سکتی ہیں اور مزمن بھی۔ بعض جلدی بیماریاں بھی اس سبب کی بنا پر ہو سکتی ہیں مثلاً جوڑوں اور ایسے ہی دوسرے کپڑے کوڑوں وغیرہ کے کاٹنے سے بہت سی جلدی شکایات ہو جاتی ہیں جن کا خارش سے خاصا قریبی رشتہ ہوتا ہے۔

تقریباً ہر قسم کے امراض حادثہ عام طور پر فائے اور روحانی طریقہ علاج سے دفع ہو جاتے ہیں۔ اس کے ساتھ علاج بالمار، دمانڈر پیٹی کی رو سے دفع امراض کے لیے سرد پانی سے بھی مدد لی جاسکتی ہے۔ بعض اوقات پانی پر حسب ذائقہ نمک ملا کر بھی پیئے نہیں اور کبھی شہد یا لیموں کا تازہ رس بھی ملا کر استعمال کرتے ہیں۔ غرض ہر صورت میں ہوتا وہ پانی ہی ہے۔ جب تک علامات مرض میں تخفیف نہیں ہو جاتی، نہ سیال غذا کا استعمال کیا جاتا ہے اور نہ ٹھوس کا۔ اگر مرض تکلیف دہ ہو اور اس کا ہمہ وقت امکان ہو کہ وہ خطرناک صورت اختیار کرے گا، عیسا کہ انتہائی کیفیت اور نشتر کے مانند چھیننے والی تکلیف سے اندازہ کیا جاسکتا ہے تو اس صورت میں مصنوعی طور پر بخار چھاننا نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اگرچہ کچھ نہ کچھ بخار پہلے ہی سے کیوں نہ موجود ہو۔ مصنوعی بخار، علاج بالمار مثلاً کو لہوں کے غسل (Sitz Bath)

وغیرہ کے ذریعہ چڑھایا جاسکتا ہے۔ پانی کا درجہ حرارت شروع میں شیر گرم یعنی ۹۸ درجہ فاذن ہائٹ رہے، اس کے بعد

روزانہ کھڑے تو ایسے سے یا برش سے تمام جسم کو اتنا رگڑا جائے کہ جلد گلابی پڑ جائے۔ اگر مریض زیادہ کمزور نہیں ہو تو مناسب تو یہی بات ہو کہ تو ایسے سے جسم کو رگڑے کہ کایہ کام اپنے ہی ہاتھ سے انجام دیا جائے۔

صبح سویرے جب کہ سورج نکل رہا ہو، ننگے جسم پر سورج کی شعاعیں لینا اور صبح کی ہوا خوری بھی ازالہ مرض اور قیام صحت میں غایت درجہ عمدہ ہوتی ہو۔ اگر جسم کمزور نہ ہو اور ٹھنڈے پانی سے طبیعت نہ گھبرائے تو جس وقت جسم کو کھڑے تو ایسے سے رگڑ کر فارغ ہوں تو ٹھنڈے پانی سے غسل کرنا بھی صحت افزا ہو۔ اگر نہانہ سکے تو سپنج کرنا چاہیے صبح کی ہوا خوری بھی بہت اچھی چیز ہو بہت سی مریضیں باریاں محض اسی ایک ورزش کی مدد سے صحت سے عافیت پاتی ہیں۔ روز حسب طاقت فاصلہ بڑھانا چاہیے، یہاں تک کہ آٹھ دس میل روزانہ تک ذمت پہنچ جائے۔ گہرے گہرے سانس لینے کی اہمیت کو بھی نظر انداز نہیں کرنا چاہیے خاص طور پر جب کہ صبح کی ہوا خوری کی جائے۔ پچیس گھنٹے کے اندر یعنی ہوائی جاسکتی چلی جائے اور خوب اچھی طرح خارج کر دی جائے۔ اس کے علاوہ ہر تیسرے چوتھے روز گرم پانی کو خوب صابن ملی کر نہانا بھی مفید ہو اس طرح کہ آخر میں ایک لٹاؤ ڈرا ٹھنڈے پانی کا بھی ڈال دیا جائے۔

ان سب پر ستر اور مریض کی دماغی کیفیت اور ذہنی حالت کو اہمیت حاصل ہو۔ مندرجہ بالا جن جن طریقوں سے آپ ازالہ مرض میں کام لیں ان پر پورا پورا بھروسہ اور یقین رکھیے اپنے طبی مشیر کی مدد سے۔ خواہ وہ طبیب ہو یا غیر طبیب۔ اپنی ضروریات کا ہوشیاری سے مطالعہ کرتے رہیے۔

بیرونی چھوت لگ جانے سے جو بیماریاں لاحق ہوتی ہیں، ان پر اکثر باغ عفونت (ایڈنیٹس سیپٹک) دواؤں کی ضرورت پیش آتی ہو۔ بعض بیماریوں میں ڈاکٹر مہاجان سلفاؤں و سلیکن گرم پانی سے غسل کے بعد لگائے کو بتاتے ہیں حالانکہ ان کے علاوہ اور بہت سی نوثرانہ عفونت دوائیاں ہو سکتی ہیں جو استعمال کرنی چاہئیں۔ ان میں بعض بیماریاں ایسی بھی ہوتی ہیں جن کا مقامی علاج سے کام نہیں چلتا بلکہ خون کی صفائی کر کے پورے نظام جسمانی کو اور بال گردن سے صحت نصیب ہوتی ہے۔

صحی سانس کا یہ ایک مختصر سا خاکہ جو جو میں نے پیش کیا ہے اس میں میں نے ازالہ مرض جو جو لمبے اصول ہو سکتے تھے بس انھی کو پیش کیا ہے، ورنہ کہیں اگر اسے تفصیل کے ساتھ لکھا جائے تو غالباً اس کی ایک ایک شق کے لیے مستقل دفتر چاہئیں۔

قیمتی نکات اور معقول نسخہ جات کا نادر ذخیرہ

پاکٹ فارماکوپیا

پاکٹ فارماکوپیا طبی دنیا میں بالکل نیا اور انقلاب انگیز اضافہ ہے۔ اس کے عالمانہ اور محققانہ مضامین نادر روزگار اور جدید ترین فن تشخیص کے اصول اور رموز اس خوبی کے ساتھ مرتب کیے گئے ہیں کہ آپ ہزاروں ہمارے بھائیوں اور بھیبہ گریوں میں بھی اس مرض کی بہت جلد اور نہایت آسانی سے تشخیص کر لیں گے۔ فن علاج میں اسے بہتر اور معقول نسخہ ملیں گے کہ ان کے مقابلے پر کوئی بیاض پیش نہیں کی جاسکے گی۔ تشخیص علاج غذا اور دیگر ضروریات مطب پراسانم کی کتاب موجود نہیں ہے، اس وجہ سے اس کی قدر و قیمت کا اندازہ حد قیاس سے باہر ہو۔ آپ کے مطب اور کتب خانے میں اس کتاب کا اضافہ نہایت ضروری ہو۔ قیمت صرف چار روپے علاوہ محصول

پت: ناظم شعبہ تالیف مکتبہ حکیم حافظ محمد تقی الدین (فاضل طب البحر احوال) کھاتولی ضلع مظفرنگر۔

جن اصحاب کا ممبر خیر داری ہو ان کا چندہ ختم ہو گیا ہے۔
ازراہ نوازش آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعہ منی آرڈر بھیج کر
خیواندیش :- مینجر ہمدرد صحت، دہلی
ممنون فرمائیں۔

آپ اچھے بیمار کیوں کر بن سکتے ہیں؟

محمد اقبال سلمانی، ایڈیٹر سالانہ "پریت لڑی" بریت نگر، پنجاب

ڈول نہ ہونے پائے۔ ہو سکتا ہے کہ کوئی ملاقاتی یا بیمار دارو بیاہری پرسی یا بیمار داری کے سلیقے سے بے بہرہ ہو، کوئی ڈاکٹر یا حکیم جو اپنے پیشے کے آداب سے نا بلند ہو، اس کے منہ پر ہی یہ کہہ دے کہ اس کی حالت خطرے سے باہر نہیں، ایسی کسی بھی رائے کا اثر قبول نہ کیا جائے۔ ہمارے گرد و پیش کے تجربات سے بہت سی ایسی مثالیں مل سکتی ہیں کہ جن مریضوں کو بڑے بڑے ماہر ڈاکٹروں اور طبیبوں نے لاعلاج قرار دے دیا، وہ بھی موت کے منہ سے نکل کر زندگی کی گود میں واپس آ گئے۔ بیمار کی اپنی ذہنی کیفیت، علاج اور تیمارداری سے بھی کہیں بڑھ کر اس کی بیماری پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اگر وہ فطرتی طور پر مضبوطی کا حامل ہے تو اس کے لیے خوف ناک ثابت ہو سکتا ہے، اگر وہ جاتی ہے، تو ممکن ہے، دق اور سل جیسے مہلک امراض سے بھی نجات پا جائے۔

یہ نظریہ کہ انسان کی ذہنی کیفیت براہ راست اس کی کیفیت مرض پر اثر ڈالتی ہے، محض نظریہ ہی نہیں بلکہ ایک نفسیاتی سچائی ہے۔ طب قدیم اور طب جدید دونوں نے اس حقیقت کو تسلیم کیا اور اس سے فائدہ اٹھا یا ہے۔ ولیم جیمز لکھتا ہے: "ذہنی کیفیتوں کا نتیجہ فطری جسمانی کی بعض سرگرمیوں کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے؟ ان کے ذریعہ سانس، دوران خون، ہڈیوں کے تناؤ، غدودوں اور انشراحوں کے عمل و فعل میں نمایاں نہیں تو غیر نمایاں تبدیلیاں ضرور پیدا ہوتی ہیں۔ دماغ کی تمام حالتیں حتیٰ کہ سرسری خیالات و محسوسات بھی جسمانی نظام کو متاثر کرتے ہیں۔" امریکا کے محکمہ غذا کے ایک سابق رکن ڈاکٹر ہاروے وے کا قول ہے کہ خوف جسم کی بعض رطوبتوں کو متعفن زہری شکل میں تبدیل کر دیتا ہے اور یہ زہر اعضا میں سرایت کر کے بیماریاں پیدا کرتا ہے۔" اور یاد رکھنا چاہیے کہ یہ قول غلط نہیں۔

در اصل بیماری کا سہم خود بیماری سے زیادہ خطرناک ثابت ہوتا ہے۔ سانپ صرف دس فی صدی زہریلے ہوتے ہیں، لیکن بے شمار لوگ بے ضرر سانپوں کے

"آپ اچھے بیمار کیوں کر بن سکتے ہیں؟ یہ جملہ آپ

میں سے بہتوں کو نیا اور انوکھا معلوم ہو گا۔ وہ سوچیں گے اگر اس کے بجائے یوں ہوتا کہ آپ اچھے حکیم، اچھے دیکل یا اچھے مہاجر کیوں کر بن سکتے ہیں، تو اس کا کچھ مطلب بھی ہوتا مگر اچھا بیمار بننا تو ایک بالکل ہی نرالی بات ہے، مگر وہ مطمئن رہیں، یہ کوئی نرالی بات نہیں۔ انسان بشرطے کہ وہ بیمار ہو اچھا بیمار بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ ایک شائستہ اور مہذب زندگی کے مطالبے صرف تن درست انسان تک ہی محدود نہیں ہو سکتے، بیماری کی حالت میں بھی چند مخصوص ضابطوں اور اصولوں کی پابندی کرنی پڑے گی۔ یہ پابندی ہمیں نہ صرف بیماری سے عہدہ برآ ہونے میں مدد دے گی بلکہ بیماری شخصیت میں بھی خوب سمورتی اور عظمت پیدا کرے گی۔

اگر کوئی شخص بیمار ہو تو اسے اپنے آپ کو اچھا بیمار ثابت کرنے کے لیے اس عقیدے پر ایمان لانا ہو گا کہ بیماری ہم پر کسی لکھی ہوئی تقدیر کے مطابق نازل ہیں ہونی چاہتی ہے کہ وہ مرضہ تقدیر سمجھے کہ سبب جو نقصان یہ ہو کہ بیمار اپنی قوت و لاغت سے پورا پورا فائدہ نہیں اٹھا سکتا اور بعض حالتوں میں اپنے آپ کو بالکل ہی بیماری کو حوالے کر دیتا ہے اس کے برعکس چار صحیح عقیدہ یہ ہے کہ قدرت اپنی تمام مخلوقات کو تن درست اور صحت مند دیکھنا چاہتی ہے۔ اس کے کھلے صحن میں زندگی بسر کرنے والے جان دار، وہ بھڑائی دینے ہوں یا آسمان کی بلند یوں میں اڑنے والے پرندے، کبھی بیمار نہیں ہوتے۔ وہ اپنے روز چیرائش سے موت کے آخری لمحے تک ہمیشہ تن درست رہتے ہیں۔ زمین کی مٹی میں سورج کی شعاعوں میں، ہوا اور پانی کی لہروں میں زندگی، صحت اور قوت کے لازوال خزانے پوشیدہ ہیں۔ بیماری کو خدا یا قدرت سے دور کا بھی واسطہ نہیں۔ خدا نے شفا پیدا کی ہے بیماری نہیں، اور جو چیز اس نے پیدا ہی نہیں کی وہ بیماری تعذر کیوں کر ہو سکتی ہے؟

اچھا بیمار وہ ہے جو اپنے مرض کے دوران میں ہر لحظہ پر امید رہے کسی جی حالت میں باپوس نہ ہو، اس کا دل ڈانواں

ڈنٹے سے مرعہ جاتے ہیں۔ موت کا سہم اُن کے دل میں زندگی کی اُمید ہی باقی نہیں رہنے دیتا۔ مریض کو اگر وہ صحیح معنوں میں شفا یابی کا خواہش مند ہو جو صمدہ مندی کے ساتھ بیماری کا مہلکہ بل کرنا چاہیے۔ اُسے اپنی قوت ارادی پر اپنے معالج پر اور سب سے زیادہ قدرت کی شفا بخشی پر بھروسہ کرنا چاہیے اور یقین رکھنا چاہیے کہ وہ ضرور صحت یاب ہو جائے گا۔

اچھا بیمار وہ ہے جو اپنے دوستوں، عزیزوں اور بڑوں میں اپنی بیماری کا اشتہار نہیں دیتا۔ بعض نہیں، بلکہ اکثر لوگ اپنی جھوٹی سے جھوٹی بیماری کے اغوا پر بھی قادر نہیں سمجھتے وہ اپنے ہر ملنے والے کے سامنے اپنی تکلیفوں کا اظہار کرتے ہیں۔ یہ بھی عادت نہیں ہو سکتی ہے اس بات کا کہ بیمار کی شخصیت بہت جھوٹی ہو۔ اپنی تکلیفوں اور پریشانیوں کو ذکر کر کے ہم اپنے لئے دلوں کی کیا خدمت سر انجام دیتے ہیں؟ کسی شخص کو یہ حق نہیں پہنچتا کہ وہ اپنی ناخوشی میں دوسروں کو شریک ہونے پر مجبور کرے۔ اگر کوئی بیماری ہو تو یہ الگ بات ہو۔ ورنہ بیماری، بیمار کا بالکل نجی اور ذاتی معاملہ ہے جس کا علم صرف معالج کو ہونا چاہیے اور تیمار دار کو۔ بعض لوگ اپنی بیماری کی داستان کو اس طرح مزے لے لے کر لوگوں کے سامنے بیان کرتے ہیں گویا بیماری میں مبتلا ہونا ان کا کوئی قابل فخر کارنامہ ہو، مگر وہ وقت قریب دور جب بیمار ہونا قابل فخر نہیں بلکہ شرمندگی کا موجب سمجھا جائے گا۔ بیماری کو دہی درجہ دیا جائے گا جو کسی بھی اخلاقی عیب کو آج دیا جاتا ہے جس طرح ہم اپنی اخلاقی کمزوریوں کو چھپانے کی کوشش کرتے ہیں اسی طرح ہم اپنی بیماریوں کو بھی چھپا کر رکھتے۔ صرف اچھی جسمانی صحت پر ہی فخر کیا جاسکے گا۔

بہت مدت ہوئی ہیں انجھلستان کے ایک بلند پایہ ادیب کے حالات زندگی کا مطالعہ کرتے ہوئے یہ پڑھا تھا کہ وہ قرینہ میں سال سپرٹ کے کسی موزی مرض مبتلا رہا، اس مرض سے اس کی موت واقع ہوئی، مگر اس کے جبروت، انجھلستان کی داد نہیں دی جاسکتی کہ مرتے دم تک اس کے معالج کے سوا کسی بھی شخص کو اس کی بیماری کا علم نہیں ہو سکا۔ یہاں تک کہ اپنی بیوی اور بیٹی کے سامنے بھی اُس نے کبھی اپنی تکلیف اظہار نہ کی۔ ان مریضوں کے لیے جو اپنی ادنیٰ سے ادنیٰ بیماریوں کے اغوا پر بھی قادر نہیں، صاحب موصوف کی ذات میں ایک قابل تقلید نمونہ ہے۔

اچھا بیمار وہ ہے جو ڈاکٹر یا طبی کے سامنے اپنی بیماری کی بے کم و کاست کیفیت پوری اخلاقی جرأت کے ساتھ بیان کر دے۔ مگر وہ کیفیت بیان کرتے وقت پوری وضاحت سے کام نہ لے گا، تو اس کا نقصان بھی اسی کو ہوگا۔ معالج کی تشخیص میں غامی رہ جائے گی، علاج نہ صرف ٹھیک نہیں ہو سکے گا، بلکہ ہو سکتا ہے کہ غلط علاج کے ذریعے بیماری میں ناقابل اصلاح بگاڑ پیدا ہو جائے۔ اکثر نوجوان جو اپنی بے راہ روی اور حماقت سے پیچیدہ بیماریاں مول لے لیتے ہیں اُن کی کوشش یہ ہوتی ہے کہ اشتہار داری و دانوں کے ذریعے گھر بیٹھے اپنا علاج خود کر لیں، جب اس میں کام یابی نہیں ہوتی اور انھیں بادل ناخوaste کسی طبی کے رجوع کرنا پڑے تو شرمندگی اور کمزوری سے بچنے کے لیے اپنے سارے کوساں حالات پر روشنی نہیں ڈالتے نتیجہ ہی ہوتا ہے جس کا اوپر ذکر کیا جا چکا ہے۔

طبیعی سے کوئی بات پوشیدہ نہ رکھی جائے اور کوئی غلطی، ناانافی یا بد پرہیزی چھپانے کی کوشش نہ کی جائے۔ بیماری کسی اخلاقی لغزش ہی کا نتیجہ کیوں نہ ہو، اچھی معالج کے سامنے اس کا صاف صاف اعتراف کر لینا چاہیے بعض مریض غالباً اس اندیشے سے بھی اپنی بیماری کی مکمل تفصیل طبی کے سامنے نہیں رکھتے کہ بیمار دان کا راز افشا ہوگا اور ان کی پوزیشن خطر میں پڑ جائے۔ یہ اندیشہ بہت حد تک بے بنیاد ہے۔ کوئی بھی ڈاکٹر یا جیم اپنے مریضوں کے راز افشا نہیں کرے گا۔ مریض اپنے مرض کو اخلاقی نقطہ نظر سے اہمیت دیتا ہے، لیکن معالج اُسے فنی نقطہ نگاہ سے دیکھ گا آخر الذکر کے نزدیک کوئی بُرے سے بُرا مرض بھی تعجب کا عہدہ نہیں ہو سکتا۔

اچھا، بلکہ بہت اچھا بیمار وہ ہے جو بیماری کے دوران میں صبر و ضبط کا دامن ہاتھ سے نہیں چھوڑتا اور جہاں تک اس کا بس چلے کرب و بے چینی کے اظہار سے باز رہتا ہے۔ یہاں ایسے لوگ دیکھے ہیں جو شدید سے شدید تکلیف میں بھی اپنی زبان کو آلودہ فرما دیتے کرتے کہی برس گزرے، مریض ادھیڑ عمر کی ایک عورت دیکھی، جس کی دونوں ٹانگیں ایک حادثے کی نذر ہو گئیں، اُس وقت بھی جب وہ ہسپتال میں لائی گئی اس کی کٹی ہوئی پنڈلیوں سے خون کی دھاریں بہ رہی تھیں جس صبر و ضبط کے ساتھ وہ اپنی کرب انگیز فریادیں لبت

محاملات میں بہت مسرور دل، ثابت قدم اور حوصلہ مند مشہور رہتا۔ لیکن محض ایک درجہ حرارت کے اتار چڑھاؤ پر اُس نے ایسی بے حوصلگی کا مظاہرہ کیا جو اس کی ذات سے بہت بے چارہ معلوم ہوتا تھا۔

بعض ناگزین مضم کے لوگ بیماری کی حالت میں کراہنا یا ہائے دئے کرنا اپنی نزاکت طبع کا ضروری جزو خیال کرتے ہیں۔ متوسط اور امیر گھرنے کے لوگوں میں یہ عادت عام ہے زیادہ دن نہیں گزرے، ہمارے پرکوس ہی میں ایک نوجوان لڑکی کو بخار ہو گیا، اس کی فریاد و شکایت، بے تابی و بے چینی میں ایسی شدت تھی گویا سخت درد و اذیت میں مبتلا تھا۔ آپ کو یہ جان کر تعجب ہو گا کہ میسر پھر ۹۹ سے زیادہ نہ تھا۔ کسی شخص کے احساسات خواہ کیسے ہی نازک کیوں نہ ہوں مگر ایسی نزاکت جو معمول سے نصف درجہ زائد حرارت بھی بردہ نہ کر سکے، میرے نزدیک نہایت کمزور اور قابل نفرت چھپو پن ہے۔

پس یہ مانتے ہوئے بھی کہ شخص کے صبر برداشت کی حد کیا نہیں ہوتی، یہ سفارش بے جا معلوم نہیں ہوتی کہ کم سے کم معمولی تکلیفوں کو صحت و خوبی کے ساتھ برداشت کرنا ہر بیمار کا پہلا فرض ہے۔ وہ مریض کیا ہی پیارا اور خوب صورت معلوم ہوتا ہے جو نہ جھنجھے نہ بلبلے، نہ شکایتوں کے دفتر کھولے، نہ ماتھے پر بل ڈالے، نہ دوپٹے وقت غم و غصہ ظاہر کرے نہ مریض پٹی کرتے وقت اپنی تکلیف اور بے چینی کی نمائش کرے، بلکہ اس کے خلاف اپنی تکلیف کے ساتھ سمجھوتہ کرے اپنی بیماری کو اپنے لیے سہل بنانے کی کوشش کرے۔

اچھا بیمار وہ ہے، جو اپنے علاج کے مسئلے میں ملوث سے کام نہیں لیتا، بلکہ مستقل مزاجی کا ثبوت دیتا ہے۔ اگر وہ اپنے اعتماد کی رے یونانی کو بہتر سمجھتا ہو تو محض کسی دوست یا بزرگ کے کہنے سے اُسے ترک کر کے ایڑھ پٹی یا ہومیوپیتک علاج کا تجربہ نہیں کرنا۔ علاج عام طور پر وہی کامیاب ثابت ہوتا ہے جس پر خود مریض کو بھی اعتماد ہو۔ اعتماد بچلے خود ایک علاج جو اس مریض کی حالت بہت قابل رحم ہے، جس کی اپنی کوئی رائے نہیں۔ وہ ہوا سیر کے لیے ہومیوپیتک دوا کا مہینہ بھر گا کیوں خرید لایا، لیکن ابھی اس نے چار ہی دن دوا استعمال کی ہو کر اُسے کسی شخص نے بتایا کہ یہی کورس میں خود استعمال کر چکا ہے

تک پہنچنے سے روکتی ہوگی اس کا اندازہ لگانا میرے لیے آج بھی ویسا ہی مشکل ہے جیسا اُس وقت۔ جب میں اُسے اپنے زخموں سے نکھیاں جھٹکتے ہوئے دیکھ رہا تھا۔ ایسا ہی قابل تعریف ضبط میں نے ایک نوجوان میں دیکھا تھا۔ اس کا ایک کندھا اور بازو سوڈا کا شک سے جل گیا تھا، کاسٹک کا زہر اُس کے خون، اس کی ہڈیوں میں سرایت کر گیا، اس کا جسم پھول کر گیا ہو گیا، زخم اتنے گہرے اور تکلیف دہ تھے کہ روٹ بدلنا بھی محال ہو گیا۔ بخار اتنا تیز کہ پنڈے کو ٹھوننا بھی مشکل تھا، در دسرا اتنا سخت کہ نیند حرام ہو گئی، وہ کئی ہفتہ بستر پر پڑا رہا۔ قریباً ہر روز اس کی بیماری پرسی کے پیسے جایا کرتا تھا میں نے بھی اس کی زبان سے اُف یا آہ نہ سنی تھی۔

میں یہ تسلیم کرنے کے لیے تیار ہوں کہ ہم میاں سے ہر شخص بالکل ایسے ہی ضبط و تحمل کی مثال پیش نہیں کر سکتا۔ بعض لوگ قدرت ہی کی طرف سے بہت بڑا طوفان لے کر آتے ہیں۔ لیکن میرا روئے سخن زیادہ تر ان لوگوں کی طرف ہے جو صحت میں معمولی بیماریوں میں بھی شکایت پر قائل ہونے کی کوشش نہیں کرتے۔ عرصہ گزرا میرے واقعہ کاروں میں ایک صاحب کو معمولی بخار ہو گیا، وہ میرے مکان کے ساتھ ہی ایک کمرے میں رہتے تھے۔ وہ ایسی بے صبری کے ساتھ چھینے چلاتے اور دادیلا کرتے کہ ہم پریشان ہو گئے۔ میں ان کے پاس گیا تو وہ خود ہی کہنے لگے ”میں بچوں کا میں چلاؤں کا اور آپ کو سوسے نہیں دوں گا۔ میری چار پائی اُٹھو اور دفتر کے پرلے کمرے میں بچھو دو“ چنانچہ ایسا ہی کیا کیا مگر یہ طرہ سڑک کے کنارے واقع تھا۔ رات چلتے لوگ بھی اس کو کھے بیماری کی چیخ و پکار سن کر ٹھہر جاتے۔ دروازے پر جھٹکا لگا رہتا تھا۔

ایک اور شخص کا واقعہ جو بخار ہی میں مبتلا تھا، اس سے بھی زیادہ دل چسپ ہے۔ وہ اپنی تکلیف اور پریشانی کے اظہار کے لیے تقریباً میٹر کا محتاج تھا۔ ایک تیار دار نے جو اس کا طبیعت شناس تھا، تقریباً چھ لکایا، اور اس خیال سے کہ وہ بہت بے چین نہ ہو، درجہ حرارت صبح سے ایک کم یعنی ۱۰۲ کے پائے ۱۰۱ بنایا۔ بیماری کو تسلی ہو گئی کہ حرارت قابل برداشت ہے وہ پہلو بدل کر چپ ہو گیا۔ اُسی وقت اس کے لڑکے نے بھی اگر تقریباً میٹر لگا دیا اور کہا درجہ حرارت ۱۰۲ ہے۔ یہ سننے کی دیر تھی کہ مریض پھر گراہنے لگ گیا۔ میاں یہ احوال دیکھ کر کہ مریض بہت ہٹا کٹا اور مضبوط جسم کا لڑکھا تھا۔ اپنے کاروباری اور جن لگی

اس سے خاک بھی فائدہ نہیں ہوا سمجھے تو یونانی علاج کو شفا ہوئی تھی اس نے کورس کا استعمال ترک کر کے یونانی علاج شروع کر دیا۔ ابھی یہ بھی معلوم نہ ہونے پایا تھا کہ نیا علاج فائدہ پہنچا رہا ہے یا نقصان کا اس دوران میں کسی اور شخص نے اپنے ایک خاندانی اور جادو اثر دیکھ کر کا تجربہ کر کے کی ترغیب دلائی۔ مگر جب ٹوٹنے سے حالت اور بھی بدتر ہو گئی، تو اس نے کوئی اشتہاری مرہم منگوایا۔ مرہم سے کوئی فائدہ نہ ہوا تو بعض لوگوں کے مشورے کے مطابق اپریشن کرائے کا فیصلہ ہوا، مگر یہ ارادہ بھی صرف اس لیے ترک کر دیا کہ ایک دوست نے اسے اپریشن کی تکلیف سے خائف کر دیا۔ اب وہ پھر ہومیو پیتھک کورس کو آڑا کر دیکھنا چاہتا ہے۔ یہ وہ بیمار ہے جو اپنی بیماری کو خود بگاڑ کر بد سے بدتر حالات کی طرف قدم اٹھا رہا ہے۔

صرف طریق علاج ہی پر نہیں، معالج پر بھی اعتقاد کا ہونا لازمی ہے جس مریض کو اپنے معالج کی فنی قابلیت پر بھروسہ نہیں، اس کا صحت یاب ہونا مشکل ہے۔ اچھے سے اچھے نسخے بھی اسے فائدہ نہیں پہنچائیں گے ایک حکم صاحب کے میری دیرینہ رسم رہا ہے۔ وہ علاقے میں مشہور ہیں دودر دور کے مریض ان کے پاس پہنچتے ہیں، لیکن مجھے چوں کہ ان پر اعتماد نہیں، اس لیے اپنے یا اپنے کھرداروں کے علاج معالجہ کے سلسلے میں، میں نے انھیں کبھی تکلیف نہیں دی جب کسی معالج کا انتخاب کر لیا جائے تو یہ توقع نہ رکھی جائے کہ دوا کے حلق سے اترے ہی کوئی معجزہ ظاہر ہو جائے گا۔ اگر مرض پُرانا اور پیچیدہ ہو تو معالج کو علاج کے لیے زیادہ سے زیادہ ملت دینی چاہیے۔ بعض مریض استقلال کے ساتھ کسی ایک ڈاکٹر یا طبیب کا علاج جاری نہیں رکھتے۔ آج ایک کے زیر علاج ہیں تو کل دوسرے کے۔ یہ تلون جہاں اخلاقی لحاظ سے نامناسب ہیں وہاں طبی لحاظ سے نقصان دہ بھی ہے۔ معالج اسی صورت میں تبدیل کرنا جائز ہے جب اس کا علاج ذاتی تجربے سے یا دوسرے کن ثابت ثابت ہو کسی معالج کو بے لحاظی سے جواب دینا یا اس کی لا علمی میں کسی دوسرے معالج سے رجوع کرنا ایک ایسے مریض کے شایان شان نہیں۔ پہلے معالج کا شکریہ ادا کر کے اور اسکی دوستانہ طور سے اجازت لے کر ہی کسی دوسرے طبیب کا علاج اختیار کرنا چاہیے۔

اچھا بیمار وہ ہے جو اپنی بیماری کے دوران میں اپنے جسم

اور دماغ کو مکمل آرام کرنے کا موقع دیتا ہو بعض مریض بیماری کی حالت میں بھی ادھر ادھر ٹھٹھنے رہتے یا کسی کسی کام میں مشغول رہتے ہیں اس میں فخر کی کوئی بات نہیں کہ انسان اپنے ٹھکے ماندے اور بیمار جسم سے بھی برابر کام لیتا رہے کیوں کہ اس طرح جسم کی قوت مدافعت کو نقصان پہنچتا ہے اور بیماری کے تسلط کے امکانات زیادہ ہو جاتے ہیں جسم کے علاوہ دماغ کو بھی مکمل آرام و سکون کا موقع ملنا چاہیے۔ مریض کے لیے زیادہ باتیں کرنا، بحث مباحثے میں حصہ لینا، مطالعہ کرنا، غور و فکر میں ڈوبے رہنا جسمانی مشقت ہی کے برابر مضر ہے۔ بھنگن بھی کسی طرح کی ابھی نہیں۔ جسمانی نہ دماغی۔

صرف بیماری کے دوران میں بلکہ بیماری سے نجات پا کر بھی کچھ عرصہ مکمل آرام کی ضرورت پانی رہتی ہے۔ بیماری سے اٹھنے ہی انسان اس قابل نہیں ہو جاتا کہ پوری مستعدی کے ساتھ اپنے روزانہ فرائض میں منہمک ہو جائے۔ بیماری سے اٹھنے اور قبل مرض کی سی حالت پر پہنچنے کے درمیان وقفہ کو کوہم "بیماری کی کمزوری" کا نام دینے میں اس وقفے میں جسم بڑی تیزی سے اپنی کھوئی ہوئی طاقت بحال کرنا چاہتا ہے۔ اس کی ایک سادہ سی علامت یہ ہے کہ سبک بڑھ جاتی ہے۔ اکثر لوگ کھانے پینے کے معاملے میں بے اعتدالی کرتے ہیں وعدہ پوں کہ تھوڑی دور پر سیر یا غذاؤں اور بیماری کے عام اثرات کی وجہ سے مصعب ہوتا ہے، اس لیے وہ غذا کے یک باگی اور پے در پے دباؤ کو برداشت نہیں کر سکتے یہی وقت انتہیوں کو بھی پیش آتی ہے جسم کا اندرونی نظام پھر گڑبڑا جاتا ہے۔ گیا ہوا مرض پھر واپس آ جاتا ہے۔

جو لوگ بیماری سے اٹھتے ہی جسمانی یا دماغی محنت میں مصروف ہو جاتے ہیں ان کی صحت کبھی ابھی نہیں رہ سکتی ایسے لوگ عام طور پر دائمی مرض ہی رہتے ہیں۔ آرام، بیماری کے دورانیہ میں، آرام، بیماری کے بعد۔ ایک سنبھرا اصول ہے جس پر سب بیماروں کو عمل کرنا چاہیے۔ ہر شخص کو اپنی بیماری کی نوعیت اور اپنے حالات کے مد نظر خود فیصلہ کرنا ہو گا کہ اسے بیماری سے اٹھ کر کتنا عرصہ آرام کرنا چاہیے۔ میرے خیال میں جتنے دن کوئی شخص بیمار رہے، اتنے ہی دن اسے آرام کرنے کی ضرورت ہے۔

میں نے اکثر لوگوں کو دیکھا ہے کہ زکام کی حالت میں بھی دفتر چلے جانے میں، لیکن اگر مجھے یہ تکلیف ہو جائے، تو میں

آپ اپنے مریض کیوں کر بن سکتے ہیں؟

سر کے بالوں میں کنگھی کرے گا، روزانہ سواک کرے گا، فرش پر ہتھوڑے سے احتراز کرے گا، موسم کے مطابق روزانہ یا دوسرے تیسرے دن لباس بھی بدلے گا۔ وہ خواہ وہ کتنی ہی بد ذائقہ کیوں نہ ہو، مقررہ وقت پر بغیر کسی اصرار کے بن لے گا۔

اگر مرض متعدی یا تو مریض کا فرض ہو کر جس تکلیف میں وہ فرد مبتلا ہو اس میں دوسروں کو بھی مبتلا کر کے کا سبب نہ بنے کسی شخص کے ساتھ مصالحتہ کرنے کے لیے ہاتھ نہ بڑھائے، خود کسی کے قریب ہو کر بیٹھے نہ کسی دوسرے کو اپنے قریب بیٹھنے کی دعوت دے۔ کسی قریب کسی جگہ کسی دعوت میں شامل نہ ہو، اپنے کپڑے، اپنا بستروں پر تن اگک رکھے، اگر کوئی شخص اس کی چھوت چھات سے بچنے کے لیے احتیاطی تدبیریں اختیار کرتا ہو تو اسے اپنی جگہ نہ سمجھے، بلکہ اسے بخوشی گوارا کرے۔

آخر میں اچھا بیمار بلکہ اچھا انسان وہ ہو جو اپنی بیماری سے سبق حاصل کرے، جن بد پر میزبوں کے سبب وہ بیمار ہو ان کا اعادہ نہ کرے، جن طبیبوں نے اس کا علاج کیا ان کا شکریہ ادا کرے، جن عزیزوں اور رشتہ داروں نے اپنے آرام و راحت کو قربان کر کے اس کی تیمارداری کی ان کا احسان فراموش نہ کرے اور اپنے دل میں عہد کرے کہ ضرورت کے وقت ان کی خدمت سر انجام دینے میں کوتاہی نہ کرے گا۔ بیماری کو قدرت کی ایک سبب سمجھے، زندگی کی جو جہالت اسے اب مل گئی ہو اس سے پورا پورا فائدہ اٹھائے اور اسے اپنی گزشتہ غلطیوں اور خامیوں کی تلافی کے لیے ایک قیمتی موقع سمجھے +
(ذریعہ تصنیف کتاب "آداب زندگی" کا ایک)

تازہ اور صاف مفرد اشیا
صحیح الوزن باقاعدہ تیار شدہ مرکبات
درکار ہوں
بمدر دواخانہ، دہلی سے طلب فرمائیے

دفتر سے چھٹی بے یوں نکالے۔ نہ صرف خود آرام کی ضرورت ہو بلکہ دوسروں کے آرام کو بھی ضروری سمجھتا ہوں۔ میں یہ پسند نہیں کروں گا کہ میری وجہ سے کوئی اور شخص اس تکلیف میں مبتلا ہو جائے۔ اچھا بیمار وہ ہو جو اپنی بیماری کو اپنی ہر جائز و ناجائز حرکت کے لیے معذرت کا وسیلہ نہیں سمجھتا بلکہ بعض مریضوں کو نیم ہو جانا ہو کہ چون کہ وہ سہلے ہیں، اس لیے ان کی ناگوار باتیں بھی گوارا کر لی جائیں گی۔ وہ اپنے بیمار داروں سے ایسے مطالبے کریں گے جو بالکل جائز نہیں ہوں گے، مثلاً کھانے کو وہ چیز مانگیں گے جو مصالحے سے منع کر رکھی ہوگی، تیمار داری کے سلسلے میں اگر کوئی معمولی سے معمولی بات بھی ان کے خلاف منشا ہوگی تو درشتی اور تلخ کلامی پر قابو نہیں پاسکیں گے، اپنے آرام کے معاملے میں انتہائی خود غرضی کا اظہار کریں گے لیکن گھر کے دوسرے افراد کی فینڈ یا آرام کا، بغیر کچھ خیال نہ ہوگا۔

کسی بیمار کے لیے بڑیا نہیں کہ وہ دائمی مجبوری کے سوا اپنے آپ کو بالکل ہی تیمار داروں کی مدد پر چھوڑ دے۔ اسے اپنی مدد آپ سے بے نیاز نہیں ہو جانا چاہیے، اگر کسی وقت تیمار دار پاس نہ ہو یا سوہا ہو تو اس میں کوئی حرج نہیں کہ وہ خود اٹھ کر دوا پی لے یا دفع حاجت کے لیے سہارا لیے بغیر بیت الخلا تک چلا جائے یا ایسی ہی کوئی معمولی ضرورت خود پوری کر لے۔

کسی شخص کے بیمار ہونے کا یہ مطلب نہیں کہ اس کی انسانیت بھی بیمار ہو گئی ہو، اس کے منہ سے کوئی ایسی بات نہیں نکلتی چاہے جو شائستگی، ہمدردی اور پاس داری کو مٹاتی ہو۔ اس سے کوئی ایسی حرکت سرزد نہیں ہوتی چاہے جو دوسروں کے لیے کراہت کا باعث ہو۔ بعض مریض کھانسنے، ہنسنے اور ناک وغیرہ صاف کرنے میں بہت بے پردائی کا ثبوت دیتے ہیں، ملاقاتیوں یا بیمار پرسی کرنے والوں کا سنا لحاظ نہیں کرتے، صفائی کا خیال نہیں رکھتے، ان کی آنکھوں میں جیڑ لگے رہتے ہیں، حجامت بہت بڑھ جاتی ہو، سر کے بال پریشان رہتے ہیں، ہونٹوں پر پھڑپھڑاہٹ رہتی ہیں، وغیرہ۔

اچھا بیمار جہاں تک ممکن ہو گا اپنی حرمت، صفائی اور شائستگی کو بیماری سے متاثر نہیں ہونے دے گا۔ تیمار داروں کو کم سے کم تکلیف دے گا۔ اپنی جسمانی صفائی کا حتی الامکان خیال رکھے گا۔ اگر اسے نہانے کی اجازت نہیں تو کم سے کم ہاتھ منہ کی صفائی سے غفلت نہیں کرے گا۔ دن میں دو ایک بار آئینہ بھی دیکھو گا

از ایلمبرٹ، ڈبلیو۔ ایٹ ووڈ
(سلسلہ پانچ سنہ ۱۹۴۷ء)

عالم گیر جنگ کا اثر فرین معالجہ پر

”پلازما اور جنگ“

شدید ”صدمہ مجروحیت“ میں مریض کے جسم میں دورہ کرنے والے خون کی فوری کمی ہو جاتی ہے جس کا خطرناک نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ سببوں تک پہنچنے والے آکسیجن کی مقدار بھی گھٹ جاتی ہے۔ لیکن جب رگوں میں پلازما داخل کر دیا جاتا ہے تو دورہ کرنے والے خون کی مقدار پھر بحال ہو جاتی ہے اور خون کے دباؤ کی ہلاکت آفرین کی ٹوک جاتی ہے۔ جنگ کے زخمیوں کے لیے خاص طور پر اس کی ضرورت ہوتی ہے، کیونکہ معشموں کی سوانحات سے ان حادثات کی نوعیت جدا گانہ ہوتی ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ سپاہیوں کو شدید جانی اور دماغی تناؤ پہلے ہی سے برداشت کرنے رہنا ہوتا ہے۔ اور کبھی کبھی ان کو جنگی راتوں اور کم پانی پر زندگی بسر کرنی ہوتی ہے جو اس لیے زخمی ہو کر گرتے ہی وہ جی چھوڑنے لگتے ہیں اور ان پر صدمہ مجروحیت کا اثر عملاً غالب آ جاتا ہے۔

”پلازما حقیقی معنوں میں ایسے لوگوں کو ایک خطرناک لہرائی سے اچھڑاتا ہے جو مالی اذیت میں ایک طبی رسد کو صرف معمولی مصائب جاتی سامان کے ساتھ آدمی رات سے آٹھ بجے صبح تک جاسو جلتے ہوئے سیابیوں کو بھی انداد دینی پڑتی تھی لیکن چونکہ اس دستے کے پاس ”پلازما“ کی کافی مقدار موجود تھی اس لیے صرف چار آدمی ہلاک ہوئے اور باقی سب زخمی گئے فوج کے سرجن جنرل میجر جنرل نابین۔ ٹی۔ کرک نے یہ خیال ظاہر کیا کہ یوس رشالی فریقہ میں پلازما کے سب سے زیادہ مجروحین آتش کی جان بچاؤ تھی اور فٹنٹ جنرل جارج پیٹن نے اپنی بیوی کو یہ اعلا خط میں لکھے تھے ”پلازما اتنی تیز رفتاری سے لوگوں کو موت کے منہ سے نکال لیتا ہے کہ تم کو اس کا معین نہیں آ سکتا“

اسی سے جنگی مجروحین اور سوختہ سپاہیوں اور صدمہ و دہشت زدگی کے مریضوں کے علاج میں ”پلازما“ دباؤ خون کی اہمیت ظاہر ہو۔ سالم خون کو مریض میں منتقل کر دینے کا عمل کوئی نئی چیز نہیں ہے، کیونکہ کسی حد تک یہ طریقہ علاج

پہلی جنگ عظیم میں بھی استعمال کیا گیا تھا لیکن اس عمل میں جو سب سے بڑی مشکل پیش آتی تھی وہ یہ تھی کہ خون دینے والے شخص کو نقل خون کے لیے مریض تک لانا پڑتا تھا۔ جو جوہر جنگی ماحول میں یہ طریقہ ممکن نہیں ہے۔ اور مزید برآں سالم خون کو کچھ مدت تک محفوظ رکھنا اور خراب ہونے سے بچانا بھی ناممکن ہے۔

ایک برطانیہ طبی انسٹرکٹن گورٹن۔ آر۔ داؤڈ نے پانچ سنہ ۱۹۱۸ء میں یہ نظریہ پیش کیا تھا کہ خون کا صرف آب خون لینے پلازما ہی وہ جزو نہیں ہے استعمال کی ضرورت ہے۔ لیکن ریسرچ کا کام کہنے والوں نے اس نوجوان کو کئی خاص اہمیت نہ دی اور پہلی جنگ عظیم کے کچھ دنوں بعد تک اس کے تجربات میں سرگرمی نہیں دکھائی گئی۔ بعد میں اس نظریے کو کامیاب بنانے کی خدمت ڈاکٹر میکس ایم۔ اسٹرومیلے نے انجام دی۔ وہ گزشتہ جنگ میں اطالوی فوج کا ایک نوجوان اور پرجوش طبی انسٹرکٹا اور اس نے دیکھا تھا کہ ہزاروں آدمی صرف صدمہ اور خضمہ آج خون کے باعث مر جاتے ہیں۔ کچھ دنوں بعد وہ اس ملک (امریکا) میں چلا آیا اور ان دنوں ہسپتالوں کے ہسپتال سے متعلق ہے۔

جنوری سنہ ۱۹۴۷ء میں بڑی اور عجیبی فوجوں کے سرجن جنرلوں نے اور ”نیشنل ریسرچ کونسل“ نے پلازما کے تجربات کے سلسلے میں پوری سرگرمی شروع کر دی اسٹرومیا اور دوسروں نے منجند اور خشک شدہ پلازما کی افادیت کو ثابت کر دیا، اور یہ بھی دکھادیا کہ اس طرح کا پلازما کافی مدت تک اچھی حالت میں رکھا جاسکتا ہے۔ ان ہی نے وہ طریقے بھی ایجاد کیے جن کے استعمال سے پلازما کو محفوظ رکھنے سے پاک کرنے کے بعد ایک بھروسے رنگ کے سفوف میں تبدیل کر دیا جاسکتا ہے اب ”پلازما“ پی پی پی کے ڈبوں میں کسی ملک کو بھی نہ رسید ہوا جا چکا ہے جو اپنی جہاں بھی جاسکتا ہے، ہر ڈبہ کے ساتھ پلازما میں لانے کے لیے صفحا اور مضطر پانی اور بڑی ٹانگی اور دوزی انجیکشن دینے کے لیے سوئی بھی رہتی ہے۔

جب ”سالم خون“ کے ایک اچھے ”بدل“ کے

عالم گیر جنگ کا اثر من معالجہ پر

نقل سوڈیم (Pentothal Sodium) کو جو
چھوٹے چھوٹے عمل برآسی میں بہت کارآمد ثابت ہوا ہے۔
اس پوڈر کو ایک چھوٹی سی ڈبیہ نکال کر اس میں پانی ملا دیا جائے
ہو اور انجیکشن کی سوئی سے رنجی کی لگ میں داخل کر دیا جائے تو
اس کا بعد کا اثر بھی خراب نہیں ہوتا اور مریض جلد ہی ہوش میں
آ جاتا ہے۔

فوجی سرجن کے پاس ایک چھوٹی جلدی سے منتقل
کی جانے والی "ایس ریز" کی مشین بھی ہوتی ہے۔ اس کو پرواز کے
ذریعہ میدان جنگ تک لے جایا جاسکتا ہے تاکہ زخمیوں کے جسم
کے اندر دھات کے ٹکڑوں کی موجودگی کا فوراً پتہ لگایا جاسکے۔
ان ذرائع سے اب زخمیوں اور جسم سوختہ سپاہیوں کی شرح
اموات بہت گھٹا دی گئی ہے اور ان کی صحت یابی کی مدت بھی
کم کر دی گئی ہے۔

بری اور بحری فوجی محکموں نے اب عضویاتی علاج
کو بھی بہت ترقی دی ہے اور نقص اعضا کو دور کر دینا اور پلازما
سرجری سے کام لینے کا میدان بھی بہت وسیع ہو گیا ہے۔
اس لیے اب بصورتی اور نقص اعضا میں نسبتاً بڑی کمی ہو چکی
انہوں کو بھی آسانی سے کارآمد بنایا جاسکے گا اور عضو بریدہ
لوگ بھی آسانی سے نقل و حرکت کر سکیں گے۔

جلدی عمل تعلیم یعنی پیوند لگانے کے کام میں بڑی ترقی
کی گئی ہے اس سلسلے میں ایک مفید اختراع "ڈرما ٹون"
(Dermatone) کی صورت میں پیش کی گئی ہے۔ یہ ایک
مشین ہے جو پیوند لگانے کے لیے کھال کو آسانی سے تراش دیتی
ہے۔ اس کا ڈیزائن سنہ ۱۹۳۸ میں شہر کنساس کے ڈاکٹر ایلی
سی پگٹ (Padget) نے تیار کیا تھا۔ ان تمام اعتبارات
سے آج کے فوجی ہسپتال بالکل مکمل اور ہر طرح کی چیزوں سے
"مسلح" ہوتے ہیں۔

گزشتہ اور موجودہ لڑائیوں میں بائی امراض

اکثر پچھلے لڑائیوں میں سب سے بڑا طبی مسئلہ دشمن کے
حملوں سے زخم و نقصانات کا نہ تھا، بلکہ ان امراض کا تھا
جو متعدی صودت میں پھیل جاتے تھے۔ شہنشاہ رومسیر نے
یونان پر ایک بڑی فوج سے چڑھائی کی تھی، لیکن طاعون
اور چیچک نے اس کے بہت سے سپاہیوں کا خاتمہ

منتقل فیصلہ ہو گیا تو اس کے بعد رضا کار معطیوں سے خون
حاصل کرنے کے لیے ایک پروگرام بنایا گیا جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ
اب امریکی ریڈ کراس کے ذریعہ تیس مرکزوں پر لوگوں کا خون
لیا جانے لگا اور اس سے پلازما تیار کیا جانے لگا۔ الغرض
صرف استعمال نہیں بلکہ لفظی معنوں میں بھی یہ لڑائی شہر
کے خون کی مدد سے لڑی گئی ہے۔ مزید تحقیقات کے ذریعہ بعد کو
بھی ممکن ہو سکتا ہے کہ گھوڑے یا مویشیوں کے خون سے یا دیگر
مصنوعی بدلوں سے پلازما تیار کیا جائے، مگر اس وقت چونکہ
س چیرگی شدید اور فوری ضرورت جنگ کے لیے درپیش
ہو گئی، اس لیے امریکا میں تقریباً چالیس لاکھ معطی ہر سال
اپنا خون دینے لگے جس سے پلازما کا خاصا ذخیرہ تیار ہو گیا۔
اور مختلف محاذوں کو بھیجا جانے لگا۔

لیبرریٹریوں میں "پلازما" تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے
کہ خون کو مخصوص مشینوں میں انتہائی سرعت کے ساتھ گردش
دی جاتی ہے اس سے خور کے سرخ اور سفید دانے نہ نشین
ہو جاتے ہیں اور صاف پلازما دو دھ کی ملائی کی طرح سطح
پر آ جاتا ہے۔ پھر اس پلازما کو "سیفون" (Siphon)
یعنی خمدار نلیوں کے ذریعہ اٹک کر لیا جاتا ہے۔ باقی عنصر سے
پاک کیا جاتا ہے اور منجمد کر کے اسے ایک ہلکے سفوف میں
مبدل کر دیا جاتا ہے۔

پہلے سالم انسانی خون کو مرلیں کے جسم میں منتقل
کرنے کا جو طریقہ رائج تھا اس میں یہ دیکھنا پڑتا تھا کہ معطی اور
یا بندہ کے خون کے جیسے ایک جیسے ہوں، مگر "پلازما" ہر
قسم کے خون سے تیار کر لیا جاتا ہے اور ہر مریض کو دیا جا
سکتا ہے۔

"پلازما" کے علاوہ صدیدی بعضیں بھی جو خون کا ایک
مرکز شکاری جزوی، صدمہ کے علاج میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ
پلازما کی طرح خشک نہیں بلکہ سیال صورت میں ہوتا ہے۔ اس
لے مقطر پانی میں ملائے کا محتاج نہیں ہوتا۔ یہ اور اس کے
انجیکشن کا تمام سامان اتنا مختصر ہوتا ہے کہ ایک داسکت کی
جیب میں آسانی سے رکھا جاسکتا ہے۔

آج کا فوجی سرجن بہت سے ترقی یافتہ ذرائع کو
مسلح رہتا ہے۔ انہی میں چند دوائیں بھی ہیں اس کام کیلئے محاذ
جنگ پر آتش گیر میلوں کو یا مکمل آلات کو استعمال کرنا مشکل
ہوتا ہے۔ اس لیے ایک نیا محاذ ایجاد کیا گیا ہے جس کا نام پلٹو

دیا جائے۔

چھاؤنیوں میں، بارکوں میں، اور جہازوں پر سپاہیوں اور دیگر ملازمین کی بڑی بڑی ٹولیاں کو حرکت دینے کے باعث چوں کہ ان لوگوں میں ایک دوسرے سے بہت نزدیکی اور قربت پیدا ہو جاتی ہے، اس لیے سپاہیوں کو منتقل ہونے اور منتدیی صورت اختیار کرنے کا وسیع موقع مل جاتا ہے چوں کہ فوجی ملازمین اور سپاہی بہت سے مختلف علاقوں سے بھرتی ہو کر آتے ہیں اور سوسائٹی کے مختلف طبقوں سے تعلق رکھتے ہیں، اس لیے یہ اپنے علاقوں کے امراض کا ذریعہ بھی اپنے ساتھ لاتے ہیں۔ پھر بھی جب تک یہ لوگ منظم چھاؤنیوں میں رہتے ہیں وہاں کے ضابطوں کے باعث ان کی صحت اچھی رہتی ہے۔

لیکن جو فوج لڑائی کے لیے محاذ جنگ پر بھیجی جاتی ہے، اگرچہ وہاں کی آب ہوا اچھی بھی ہوتی ہے، تب بھی عارضی انتظامات کے باعث احتیاطی تدبیریں بہت زیادہ کاروبہر ہوتی ہیں، دور دراز کے فاصلوں اور جہازوں پر جگہ کی کمی کے باعث بھی ہماری مشکلات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اب تک بلیریا اور بچیش سے لوگوں کو بچانے کے لیے کوئی کامیاب ٹیکہ ایجاد نہیں ہوا ہے، منطقتہً حادہ کے گرم ممالک میں ہی سیاریا زیادہ پریشان کرتی ہیں۔

فوج کی متعدی بیماریوں میں بچیش سے زیادہ پریشان کن ثابت ہوئی ہے اور بہت سے سپاہیوں کی سیکاری متعدی کا باعث ہو جاتی ہے۔ سرجن جنرل جے۔ سی۔ بیگن نے لکھا ہے کہ شمالی افریقہ کے صرف ایک دیہات میں ہم نے اتنی بیماریاں موجود پائیں کہ ”طاعون، کوڑھ، چیچک، ٹائی فائڈ، مائٹس، بچار، بچیش کی دو تین قسمیں اور وہ تمام جلدی امراض جو اب تک معلوم کیے گئے ہیں جزیرہ سلیمان اور نیو گینی کے متعلق کپتان رکن سیکرے مندرجہ ذیل چیزوں کا تذکرہ کیا ہے، گندگی، بدبوداری، کپڑے کوڑھے، اسہال، بچیش، بلیریا اور جاپانی باشندے“

بلیریا سے خطرہ

نیو گینی، جزائر سلیمان، چین، برما، ہندوستان اور شمالی افریقہ یہ تمام ممالک ایسے ہیں جہاں بلیریا کثرت سے پھیلتا ہے۔ بعض مقامات پر تو یہ بیماریاں دشمن سے بھی زیادہ خطرناک ثابت ہوتی ہیں۔ جزیرہ آلمان میں ہماری پہلی فوج

کھردیا تھا۔ ازمندہ وسط کے جہازوں میں بھی اکثر وبائی بیماریاں فوجوں میں پھیل جاتی تھیں اور بہت سے آدمی مر جاتے تھے۔ جرمن شہنشاہ فریڈرک عظیم کی لڑائیوں اور فرانسیسی انقلاب کا فیصلہ بھی کسی حد تک متعدی امراض ہی کے ہاتھوں ہو تھا۔ سنہ ۱۹۰۷ء میں فرانس کی انقلابی فوجوں سے لڑنے میں بڑائی فوج کے سپاہی ہزاروں سے بارہ ہزار سپاہی بچیش سے ہلاک ہو گئے تھے

نیولین کی وہ طاقت ور اور بڑی فوج جس نے روس پر حملہ کیا تھا، مائٹس، بچار اور بچیش سے تباہ ہو گئی تھی۔ اسی طرح امریکن اور سپاہیوںی خانہ جنگیوں میں بھی متعدی امراض نے لڑائی کی صورت حال پر اثر ڈالا تھا۔ لیکن رفتہ رفتہ اس صورت حال میں کچھ بہتری ہوتی گئی اور سنہ ۱۹۰۵ء کی دہائی جاپانی جنگ کے زمانے میں ایسی اموات میں کسی قدر کمی ہوئی جب میجر والٹر ریڈ نے قطعی طور پر یہ ثابت کر دیا کہ نذر بخار کی دبا چھروں کے ذریعہ منتقل ہوتی ہے تو اس سے جنگی کارروائیوں کو بہت ناگوار پہنچا اور اس میں کوئی شک نہیں کہ اس دریافت کے باعث امریکا اور اسپین کی تاریخ بدل گئی۔ میجر ولیم سی گورگا اس نے نہر نیاما کی تعمیر کے زمانے میں اس وبا کے اسناد کے لیے چند طریقے اختیار کیے جو کار آمد ثابت ہوئے ورنہ دنیا کی یہ مشہور نہر نہیں بن سکتی تھی۔ بعد میں یہی طریقے ساری دنیا میں پھیل گئے۔

پہلی جنگ عظیم میں انفلونزا اور مائٹس کے حملوں کے بعد جو دو ولایات متحدہ امریکا کی فوجوں میں لڑائی کے وقت اور ان بیماریوں سے اموات کی تعداد تقریباً برابر رہی لیکن مشرقی روسی مورچوں پر متعدی بیماریاں شدت سے پھیلی ہوئی تھیں اور چونکہ سائبریا کا وسیع خطہ مائٹس بچار کی گرفت میں تھا، اس لیے وسطی یورپین طاقتوں کی فوجیں پورے چھ ماہ تک آگے قدم نہ بڑھا سکی تھیں۔

یہ تو ظاہر ہے کہ لڑائی میں دشمن کے حملوں کو سپاہیوں کو زخمی ہونے یا مارنے سے بچایا نہیں جاسکتا مگر کم از کم کمزوری اور نظریاتی اعتبار سے ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ امراض سے بچایا جاسکتا ہے۔ فوجی کارروائیوں میں اس سے بڑی کوئی حماقت ہو سکتی ہے کہ لاکھوں آدمیوں کو جنگی تعلیم دی جائے اور انہیں حرکت میں لایا جائے، لیکن لڑنے سے پہلے ہی انہیں متعدی امراض اور دوسری بیماریوں سے ہلاک کرنے

(۱) دہائیوں میں گجراتی مہاجر جو دریائے نیل کی وادی میں پایا جاتا ہے، مہاجر کے بڑے بڑے آباد علاقے کو تباہ کر سکتا ہے۔
(۲) زرد بخارا فریقہ سے نکل کر تباہی رکنے والے ہندوستان میں اور ایشیا کے دوسرے حصوں میں جلد پہنچ سکتا ہے اور بہت لوگوں کو ہلاک کر سکتا ہے۔

(۳) ہندوستان سے یورپ کی طرف تیزی سے منتقل ہو سکتا ہے یا مشرقی ایشیا سے آسٹریلیا تک پہنچ سکتا ہے۔

حفاظتی پروگرام

امریکیا میں اس کے زمانے میں لوگوں کو مرض کو محفوظ کر دیے گا جو پروگرام جاری کیا گیا تھا اسے سنہ ۱۹۴۰ء میں بہت وسیع کر دیا گیا تھا جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ مختلف قسم کے "سیرم" کے ٹیکوں سے بہت لوگ بیماریوں سے بچ گئے۔ پہلی جنگ عظیم میں بھی سپاہیوں کو جھپک اور نامی ڈائڈ وغیرہ کے ٹیکے لگائے گئے تھے۔ دوران جنگ میں جب مرنے والے پھیلاؤ سپاہیوں کے اس کا بھی ٹیکہ لگایا گیا، لیکن اس کا اثر چند ہفتوں سے زیادہ نہیں رہتا۔ اس لیے ٹیکے کے عمل کو کئی بار دہرانا پڑا۔

اب سپاہی کو کرازی "ڈسکائیڈ" یعنی سمیت آفرین دوا دیدی جاتی ہے جس سے سپاہی کے جسم کے اندر دافع سمیت (Anti-Toxin) جیسے پیدا ہو جاتے ہیں اور اس کو اس بیماری سے محفوظ رکھتے ہیں۔ مزید برآں ایک ایسی جراثیم کش دوا بھی فوجی کھانے کے تمام برتنوں کو دھوئے میں استعمال کی جاتی ہے جو بہت سے جراثیم سے سپاہیوں کو محفوظ کر دیتی ہے۔

سنہ ۱۹۴۰ء سے امریکی فوج کے طبی محکمہ میں ایک نئی شاخ کھول دی گئی ہے جس کا تعلق صرف احتیاطی اور حفاظتی دواؤں سے ہے۔ اس کو "پریوینٹیو میڈیسن سروس" کہتے ہیں۔ اسی کی ایک ضمنی شاخ ممالک غیر کی مرضیاتی اور ادویاتی حالات کے متعلق معلومات جمع کرتی ہے اور انہیں معلومات کے ذریعہ امریکہ سے باہر جانے والی فوج کو مرض سے محفوظ رکھنے کی کوشش بھی کی جاتی ہے۔ مثلاً ایسا بھی ممکن ہو کہ، مختلف علاقوں میں در مختلف قسموں کے طبی مہاجر پائے جاتے ہوں اور ایک کی انسدادی جہت سیالیت دوسرے کے لیے قلعہ بے سود ہو۔ اثر ثابت ہو یا

اسبب یہ تھا کہ کوئین ختم ہو گئی تھی۔ نامہ نگاروں نے لکھا ہے کہ دس روز میں اسی فی صدی امریکن سپاہی ملیریا میں مبتلا ہو گئے تھے۔ اسی طرح گواڈال کنال میں ستر فی صدی سپاہی کو ملیریا ہو گیا تھا۔

جب کہ سب کو معلوم ہے کہ جاپانیوں نے جنگ کی ابتدا ہی میں جزیرہ جاوا پر قبضہ کر لیا تھا۔ کوئین کی سپلائی کا یہی سب سے بڑا ذریعہ تھا۔ لیکن اب اس کا ایک کیمیائی بدل "ایٹرین" کے نام سے بھی مقدار میں تیار کیا جاتا ہے۔ دونوں دواؤں میں کچھ فرق ہے۔ ایٹرین کو کچھ نقصانات بھی گویا "دوسرے" میں کوئی شدید ہونے سے نہیں روکتی۔ مگر علامات نے ظاہر ہوئے ہیں۔ "ایٹرین" کو کئی جراثیم کش کے "ایٹرین" فارما سیدھیکل ایسو سی ایشن میں ہر قسم کی کوئین کی بے شمار گولیوں اور ٹیکوں سے بھرے ہوئے بیسوں پیسے دکھائی دیے ہیں جو تری اور جری فوجوں کے لیے "نیشنل کوئین پول" کے ذریعے بھیجے جاتے ہیں۔ یہ گولیاں اور کھانے ہزاروں ڈاکٹروں، اندازہ نشوں، کیمیاساز، کیمسٹوں، ہسپتالوں، کالجوں اور مختلف اداروں اور پریوینٹیو اشخاص کی طرف سے عطیہ کے طور پر آتی ہیں اور کھانا کر کے طبی فوجی مرکز کو بھیج دی جاتی ہیں۔

عاجلانہ اور سلیج الحریکت سفر کا اثر

جنگ کے اہم ترین واقعات میں ایک اہم بات یہ تھی کہ اگر کسی مقام کی پوری کی پوری آبادیاں امراض کے خطروں میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ آج ہوائی سفر کی سرعت کا یہ حال ہو کہ ایک شخص میں اگر کسی بیماری کے ذریعے جراثیم داخل ہو جائے ہیں تو اس کا سفر ختم ہوتے ہوئے ہی جراثیم بے شمار تعداد میں اپنی نسل بڑھا لیتے ہیں۔ چند سال ہوئے ایک ملیریا کی پھر جو خاص طور پر خطرناک ہوتا ہے اور جسے "ایڈوینکس گمبی" (Anopheles Gambiae) کہتے ہیں مغربی

افریقہ سے برازیل، جنوبی امریکا تک کسی ہوائی جہاز یا فرانسیسی بحری جہاز کے ذریعہ پھیل گیا تھا جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ موناکو کے مقام کے ایک وسیع علاقے میں سخت ترین ملیریا پھیل گیا اور حکومت برازیل کو اس کے انسداد کے لیے بڑی رقمیں خرچ کرنی پڑیں۔

اسی طرح ذیل کے خوفناک امکانات تیزی سے پیدا ہو جاتے ہیں:-

یہ طبی معلومات کے محکمے کا فرض ہے کہ ان تمام باتوں کا خیال رکھے۔

جو فوجیں افریقہ کے بعض حصوں کو بھی گئی ہیں ان کو "مرض نوم" (Sleeping Sickness) جیسی مہلک اور متعدی بیماری کے تمام خطرات سے آگاہ کر دیا گیا تھا، اور ٹرینڈاڈ کو جانے والی فوجوں کو ان خوں خواہجہ کاڑھوں کے متعلق انتباہ دے دیا گیا ہے جو سوتے ہوئے آدمیوں کا خون چسکی ہیں اور ان میں زہریلے جراثیم داخل کر دیتی ہیں۔ نیشیل جیسا اگر ایک سوسائٹی کے کتب خانے میں بہت سی ایسی کتابیں جمع کی گئی ہیں جن میں سیاحوں نے دوسرے ممالک کے فضائی اور آب و ہوا کے حالات قلمبند کیے ہیں۔ بری اور بحری فوج کے ڈاکٹروں کو منطقہ حارہ کے ممالک کی تمام بیماریوں کے متعلق بہت اچھی طرح تعلیم دی جاتی ہے۔

طبی اسٹاف کی بھرتی

کسی بڑے ملک کی فوج کے لیے طبی اسٹاف کی بھرتی اور تعلیم و تربیت دو بڑے اہم مسائل ہو کرتے ہیں۔ ان میں امراض کے ماہرین بھی ہوتے ہیں، علاج کرنے والے ڈاکٹر بھی تیز دست اور چاق و بند جراح بھی، ہشیا ر دندان مساج بھی، مویشیوں کے اطباء بھی جو دودھ اور گوشت معائنہ کرتے ہیں، حفظ صحت اور صفائی کے افسر بھی، جراثیم اور کینسر کوڈروں کو پک کرنے والے دستے بھی، زخمیوں اور زخموں کی خدمت گزار نرسیں بھی، ہسپتال کے مخصوص لازمین اور کپاؤنڈر بھی، اور زخمیوں کو اٹھانے والا دستہ اور اس کے ایمبولینس اور ڈولی بردار لوگ بھی۔

چوں کہ جنگی خدمات بڑی محنت کی طالب ہوتی ہیں اس لیے جو ڈاکٹر اور اسٹاف فوجی دستوں میں شامل ہوتے ہیں ان کی عمریں عام طور پر ۲۵ برس سے کم ہوتی ہیں۔ بری اور بحری دونوں قسم کی فوجوں میں طبی خدمت کا کتاب ۶ ڈاکٹر فی ہزار سپاہی ہو کر تاہم ان لوگوں کو محروم کی زیادہ سے زیادہ تعداد کا علاج پر یک وقت کرنے کی تعلیم دی جاتی ہے۔

فوجی ڈاکٹر کے عہدے کی ایک عجیب نوعیت یہ ہے کہ اسے ایک ماہر طبیب بھی ہونا پڑتا ہے اور فوجی افسر بھی۔ اول الذکر کام کے لیے اس میں طبی مہارت اور جدید ترین علم ہونا

چاہیے۔ اور موزاؤنڈر خدمت کے لیے اس میں بڑی انتظامی قابلیت ہونی چاہیے۔ اسی لیے فوجی ڈاکٹروں کو ان کی فنی تعلیم کے علاوہ میدان جنگ کی مخصوص ادویہ اور اسطوانات کے متعلق ایک خاص قسم کی تعلیم دی جاتی ہے جو کسی زمانے میں مشہور یونانی حکیم ہیپکراتس نے کہا تھا: "اگر تم ایک اچھے سرجن ہونا چاہتے ہو تو فوج میں داخل ہو جاؤ اور فوج کے ساتھ رہو۔"

اس مخصوص تعلیم کے علاوہ فوجی ڈاکٹر کے لیے کچھ اور بھی معلومات کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسے مندرجہ ذیل امور سے پروری واقفیت ہونی چاہیے۔ اس کے مخصوص فوجی دستے کی نقل و حرکت اور حکمت مصافی اور صف آرہوں کے رموز، پیدل سپاہ اور آرٹیلری، "ٹوپ خانوں" کی تنظیم، مسلح موٹروں اور ٹینکوں اور مشین گنوں والے دستوں کے تعین ہونے کے مقامات، بمباری کے اثرات، کیمیاوی جنگ یعنی زہریلی گیسوں وغیرہ کے حملوں کے اثرات، جنگ کے نقشوں کا مطالعہ اور ان کو اچھی طرح سمجھنے کی صلاحیت، دریا کو عبور کرنے کی جگہیں اور ذرائع، مقامی لٹینب و فرائز اور جزائر، بحالی حالات، مریضوں اور راستوں کے حالات، موٹر ٹرانسپورٹ، "شب رانی" یعنی رات کے وقت موٹر چلانے کی مشق، "صحرائی" یعنی ریگستان میں موٹر چلانے کی مہارت، ایسی جگہوں کا انتخاب جہاں سپاہیوں کے زخمی ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ مریضوں کے متعلق روزانہ رپورٹیں کرنی، تمام سامانوں کا صحیح استعمال اموات کی حالت میں کیا کرنا چاہیے، اور ابتدائی امداد وغیرہ کے تمام طریقے۔

تعلیم گاہ اور طبی کمیٹیاں

امریکا کے فوجی ڈاکٹروں کو محاذ جنگ کے کاموں کی تعلیم دینے کا مرکزی ادارہ کارلائل بارکس، پنسلوانیہ میں ہے، جہاں جنگ کے زمانے میں ہر دو ہفتوں میں پانچ سو میڈیکل افسروں کو تعلیم دے کر پورا فوجی ڈاکٹر بنا دیا جاتا ہے۔ یہ آئیں برطانیہ لوگوں نے سنہ ۱۹۵۵ء میں فرانسیسی اور ہسپتالی اطباءوں کے زمانے میں بنوائی تھیں اور انقلاب کے زمانے میں استعمال کی گئی تھیں۔ اس کے بعد سنہ ۱۹۶۰ء سے سنہ ۱۹۶۱ء میں ایک مشہور اسکول تھا جس میں

سرخ ہندوستانیوں کو تعلیم دی جاتی تھی۔ سنہ ۱۹۲۰ء میں اسے طبی افسروں کے لیے ایک مکمل فوجی تعلیم کا اسکول بنادیا گیا۔ جوں ہی بڑی اور بحری فوجوں کے ڈاکٹروں کی تعلیم و تربیت مکمل ہو جاتی ہو، ان کو وہ تمام بہترین طبی آلات دیدیے جاتے ہیں جو سائنس نے اب تک دنیا میں پیش کیے ہیں۔

امریکا میں مشہور مارین سائنس اور طبی تحقیقین اور "نیشنل ریسرچ کونسل" کی پچاس کمیٹیاں اور ضمنی کمیٹیاں ہیں جن کے پاس بڑی اور بحری فوجوں کے سرجن جسٹریل اپنی تمام مشکلات اور حل طلب مسائل پیش کرتے ہیں اور اپنے کاموں کے متعلق معروضات لیتے ہیں۔ جوں ہی ان کے سوالات کا جواب مل جاتا ہے، اس سے میدان جنگ کے ہزاروں ڈاکٹروں کو اور ساری دنیا کے اتحادی فوجی سپتالوں کو فوراً آگاہ کر دیا جاتا ہے۔ ہر وقت سیکٹیوں تحقیقاتی مسائل جن کا تعلق فوجی طب سے ہوتا ہے ان کمیٹیوں اور یونیورسٹیوں اور طبی اسکولوں کے سامنے موجود ہوتے ہیں اور ریسرچ کا کام جاری رہتا ہے۔

واشنگٹن کی بڑی طبی سرجرہ گاہ اور کتب خانہ

میدان جنگ کے اور فوجی سپتالوں کے ڈاکٹروں کو تازہ ترین معلومات، فلم اور ریڈیو کے ذریعہ بھی بہیم پہنچائی جاتی ہیں اور جب استدعا کی جاتی ہو تو طبی معلومات کی خود بینی فلیس بھی "آرمی میڈیکل لائبریری" (جو ہمدرد کی باقاعدہ خریداری سے) سے دروازے کے ڈاکٹروں کے پاس بذریعہ ہوائی جہاز بھیج دی جاتی ہیں۔ صرف چند گھنٹوں کے اندر جدید ترین مرضیاتی اور معالجاتی معلومات واشنگٹن کے "آرمی میڈیکل میوزیم" سے بذریعہ ریڈیو تمام فوجی سپتالوں کو بھیج دی جاتی ہیں۔ یہی ادارہ فوج کی مرکزی مرضیاتی سرجرہ گاہ (ایمپوریری) ہے۔

واشنگٹن میں فوج کے لیے دنیا کا ایک عظیم ترین طبی کتب خانہ موجود ہے۔ اس کے علاوہ کانگریس اور کینا لائیو کے کتب خانے میں بھی بہت سی ناو طبی تصنیفات موجود ہیں، اور فوجی سرجری میڈیکل سنٹر "اور میری لینڈ" کی پبلک ہیلتھ سروس کے پاس بھی طبی کتابوں کا ایک بیش بہا ذخیرہ ہے۔ کانگریس لائبریری واشنگٹن رسالہ ہمدرد و محنت کی خریداریوں

دنیا کی پہلی جنگ عظیم میں متعدد کمزور اور مسلول ڈاکٹروں کو بھی فوج میں شامل کر لیا گیا تھا۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ ایسے ڈاکٹر محنت شاقہ برداشت نہ کر سکے اور خود ہی مریض ہو کر حکومت پر ایک باربن گئے۔ اسی لیے دوسری جنگ عظیم میں طبی اشاف کے انتخاب میں پوری سختی برتی گئی اور ہر شخص کا سینہ اور تمام اندرونی اعضا "ایکس ریز" کے ذریعہ جانچے گئے۔

جنگ کے دو اہم طبی مسائل جن کا بری اور بحری طبی دستوں کو مقابلہ کرنا پڑتا ہے یہ ہیں:-

- (۱) جنسی اور تناسلی امراض
- (۲) دماغی اور اعصابی امراض — اس مضمون میں ان کی پوری تفصیلات بیان کرنے کی گنجائش نہیں ہے۔

اعصابی خرابیاں

نمائی فائدہ اور زرد بخار کی طرح جنسی امراض سے بھی لوگوں میں کسی ٹیکہ یا دوسرے خارجی ذریعہ سے "محفوظ" نہیں پیدا کیا جاسکتا۔ چونکہ طبی مسئلہ کے علاوہ ایک اخلاقی اور سماجی مسئلہ بھی ہے اس لیے فوجی ادارے ایک بے ساختہ سروس اور دوسرے مقامی اداروں سے مل جل کر اس مسئلے میں کام کرتے ہیں۔ لیکن اس میں شک نہیں کہ پہلی جنگ عظیم کی بہ نسبت دوسری جنگ عظیم میں ایسے امراض کی شرح کم رہی اور سپاہیوں کی زیادہ تعداد ان امراض خبیثہ میں مبتلا نہ ہوئی۔

جوانگ دماغی اور اعصابی خرابیوں میں مبتلا ہونے میں ان کو فوج میں بھرتی نہیں کیا جاتا، اور جن سپاہیوں میں یہ خرابیاں دوران جنگ میں پیدا ہوتی ہیں اور ناقابل علاج ہو جاتی ہیں ان کو وطن واپس کر دیا جاتا ہے۔ فوج میں ایسی سپاہیوں کی شرح بھی شہری آبادیوں کے لگ بھگ ہر طرف ایک فرق یہ ہے کہ فوج کے سخت مضابطہ اور نگرانی کے باعث دماغی یا اعصابی خلل چھپا یا نہیں جاسکتا۔

دماغی طب اور دماغی امراض کا علم (Psychiatry) "سجارت خصوصی" کی حیثیت سے نسبتاً ایک جدید چیز ہے۔ اس میدان میں معالجاتی پیشہ کرنے والوں کی تعداد بھی نسبتاً کم ہے اس لیے ضرورت ہے کہ مزید اطباء اس شعبہ طب کو اپنائیں۔ اب تک تیزی کے ساتھ یہ معلوم (باقی صفحہ ۲ کے نیچے)

طریقہ علاج "مستند" تھا مگر بادشاہ مرگیا!

انڈیا کر ایچ - ڈیو - ہیکارڈ - ایم - ڈی ، پروفیسر عضویات ، سیل - یونیورسٹی - امریکا

۲ فروری سنہ ۱۶۸۵ء کی صبح تھی۔ انگلستان کا بادشاہ چارلس دوم ابھی اپنی خواجگاہ سے برآمد نہیں ہوا تھا وہ بیدار ہو چکا تھا اور روزمرہ کے دستور کے مطابق شاہی حجام اس کا خط بنا رہا تھا۔ یکایک اس پر شدید تشنج کا حملہ ہوا جس سے وہ بے ہوش ہو گیا۔ پھر سڑس مرض کے دوران میں صرف ایک دو مرتبہ اسے ہوش آیا اور قدرے آفاقہ ہوا۔

تین روز کے بعد مر گیا۔
آج کل کا طبی ماہر یہ خیال کر سکتا ہو کہ بادشاہ "سردہ شریان" کے مرض میں مبتلا ہوا ہو گا جو دفعہ شریاں فالج کرنے کا باعث ہوتا ہو، یعنی خون کے کسی تیرے جوئے منجمد ہو گئے یا لوتھڑے نے کسی شریان کو مسدود کر دیا ہو گا اور اس کے دماغ کے کسی حصے کو خون سے محروم کر دیا ہو گا یا اگر یہ نہیں تو اس کے مریض گروے پر بیماری کا کوئی سخت دورہ پڑا ہو گا۔

مگر دیکھیے کہ اس زمانے کے برطانی ڈاکٹروں نے کیا سمجھا اور کیا کیا؟ علاج کا پہلا قدم یہ تھا کہ بادشاہ کے بازو سے تقریباً نصف بوتل کی مقدار میں خون نکالا گیا اور اس کے شانے کو کات کر اس میں سینگ لگائی گئی اور آٹھ اونس مزید خون اس طریقہ سے نکالا گیا! اس قاتلانہ حملہ کے بعد دوامی علاج شروع ہوا۔ پہلے اسے تے اور دوا دی گئی۔ پھر دو تیز سہل دیے گئے اور اس کے بعد حقنہ دیا گیا جس میں مندرجہ ذیل دواؤں شامل تھیں (۱) سرمہ (۲) چند کڑوی بوٹیاں، پہاڑی نمک (۳) تیلو، کی پتیاں (۵) گل بنفشہ (۶) سیخ چندر (۷) گل بابونہ (۸) تخم سویا (۹) اسی (۱۰) دھننی (۱۱) لالچی (۱۲) ایلوا۔
بارہ اجزاء پر مشتمل یہ حقنہ دو گھنٹے بعد پھر دہرایا گیا

اس کے بعد پھر ایک تیز جلاب دیا گیا۔ اس کے علاوہ بادشاہ کا سر منڈا گیا اور کھوپڑی کو ذرا اس پر ایک بڑا آبلہ پیدا کیا گیا۔ "سیلی بور" کی جڑ کو سفوف کر کے ناس کے طور پر چھینک لانے کے لیے ناک میں ڈالا گیا اور پھر گل کھاؤ زباں کا سفوف کھلا یا گیا تاکہ بادشاہ کا دماغ سیدھا ہو جائے۔ ان چیزوں کے علاوہ سفید شراب، جو ہر افستین اور سولف بھی دی گئی اور گوگھرو کے پتوں اور پودینہ اور اسپند اور انجلیکا جو ہر بھی۔

بیرونی علاج کے لیے تار کوئل اور کبوتر کی بیٹ کا مرکب ضماد کے طور پر بادشاہ کے پیروں پر باندھا گیا اور ساتھ اخراج خون اور جلاب کا عمل جاری رکھا گیا پھر دواؤں میں خربزے کے بیج، شیر خشک، بھینکری اور محلول موتیوں کا اضافہ کیا گیا۔ پھر حنطیانہ، جالغسل سکونا اور لونگ کی بھی نوبت آئی۔

بادشاہ کے مرض میں کوئی آفاقہ نہیں ہوا بلکہ حالت اور بھی بدتر ہو گئی۔ اس لیے مہنگامی علاج کے طور پر فوراً انسانی کھوپڑی کے جوہر کے چالیس قطرے ملا دیے گئے تاکہ تشنج میں کمی واقع ہو۔ اس سے بھی کچھ فائدہ نہ ہوا تو "ریلے کا تریاق" دیا گیا جس میں بے شمار اقسام کی بوٹیاں اور حیوانی اجزاء شامل تھے۔ آخری علاج کے طور پر سنگاب "بیزوار" کا تجربہ کیا گیا۔

اس کے بعد بادشاہ کے بارہ ڈاکٹروں میں سے ایک ڈاکٹر اسکار برگ نے یہ تحریر قلم بند کی۔
"افسوس کی بات ہو کہ ایک پریشان کن اور سخت و شدید رات گزارنے کے بعد ملک معظم کی طاقتیں ختم ہوتی ہوئی معلوم ہوئیں۔ اور طبیعوں کی پوری

پہلی جنگ میں بھی اس سلسلے میں کچھ ترقی کی گئی تھی۔ دوسری جنگ عظیم میں بھی تحقیقات جاری رکھی گئی۔

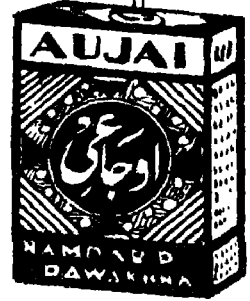
بھیس ص ۲۲۔ کر لیسے کا ذریعہ ہمارے ہاتھ نہیں آیا کہ کوئی سپاہی عصبی یا دماغی خلل میں مبتلا ہونے والا ہو

ڈالی: یہ نسخہ بھی ملاحظہ فرمائیے جو اس "معالجہ سانی" بے اعتدالی "کا خلاصہ اور آخری شاہ کار تھا۔ یہ ایک مرکب تھا "ریلے کا تریاق" اور نو شادر اور چند بوٹیاں اور موتیوں کا جو ہر جو مرتے ہوئے بادشاہ کے حلقے میں زبردستی آمادہ کیا گیا۔

جماعت بادشہ ہو گئی تاہم اس خیال سے کہ کوئی دقیقہ اٹھانہ رکھا جائے اور اطباء اپنے فرض کی ادائیگی میں ناکامیاب نہ دکھائی دیں انھوں نے ایک نیا نسخہ بنا کر سب سے زیادہ موثر اور مقوی قلب دوا بھی دے



جوڑوں کا درد



جوڑوں کا درد بہت تکلیف دہ بیماری ہے۔ یہ خون میں زہریلے مادوں مثلاً یورک ایسڈ کے جمع ہو جانے سے

پیدا ہوتی ہے۔ گھٹیا اور نفیس بھی اسی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ ان کی موجودگی میں زندگی نہ صرف یہ کہ اجیرن ہو جاتی ہے بلکہ خطرات بھی پیدا ہو جاتے ہیں۔ آپ کو ان بیماریوں کے خلاف قدم اٹھانا چاہیے ہم پورے اطمینان کے ساتھ کہتے ہیں کہ جوڑوں کا درد، گھٹیا اور نفیس اور خون میں یورک ایسڈ کی موجودگی کو فوراً دور کرنے کے لیے "اوجاعی" ایک بہت ترین دوا ہے۔ صرف چوبیس گھنٹے ہی میں معلوم ہو جاتا ہے کہ دوا کا عمل کس طرح ہو رہا ہے۔ اوجاعی استعمال کیجیے تاکہ یہ مرض بڑھنے نہ پائے۔ قیمت ایک شیشی ایک روپیہ آٹھ آنے (عمر)

ہمدرد دوا خانہ لیبرٹریز، دہلی

اپنی آمدنی بڑھائیے

اخبار رُپیہ کے ذریعے میں آپ کے دماغ میں پچاس ہزار موم ہی کی طاقت کا منقہ لگا دوں گا۔ "رُپیہ" برہنہ اور بر تجارت میں موجودہ حالت سے ترقی کرنے کے امر کی طریقے بتانا جو آج "رُپیہ" اخبار میں میری کتابوں کے مضمون "کورس سوچنے کا سائنس" "سائنسی نمک گفتگو" "رُپیہ" ترقی کی دوسری سیڑھی اور مغس کوڑھتی شائع ہو رہے ہیں، میرے مضامین کی محسوسات حضرت خواجہ حسن نظامی صاحب ڈاکٹر عبدالحق صاحب سکریٹری انجمن ترقی اردو اور بے شمار خوانین اور صحابے برجوش تعریف فرمائی ہو۔ سالانہ قیمت دس روپے۔ ایک روپیہ بذریعہ منی آرڈر موصول ہونے پر چار نمونوں کے پرچے اس شہر پر بھیج دوں گا کہ اگر ناپسند ہو تو چھاپا پر پہنچے ہی اطلاع دیجیے۔ دس روپے سالانہ قیمت دس روپے کا وہی کر دوں گا مفت ہرگز نہیں بھیج سکتا۔ ابھی منگائیے ایں۔ لے خالق، ایڈیٹر اخبار رُپیہ، چاندی بازار، دہلی

آپ بیتی!

(ذکر راسی - کاربست)

اصل میں یہی بچے کی اصل غذا ہے۔
دلیہ کی پیدائش کے تین ماہ بعد تک، اگر مناسب
تن درست اور خوش و خرم تھی، وہ یہ بھی نہ جانتی تھی کہ دھک
اور تکلیف ہو کس چیز کا نام۔ وضع حل کے تین ماہ بعد جب معمول
وہ اپنے ڈاکٹر کے ہاں طبی امتحان کے لیے گئی، خیر کوئی بات
نہیں۔ دکھا بھلا کر لوٹ آئی۔ مگر خدا جانے کیا ہوا کہ اس کے
فوراً بعد سے ہی وہ کچھ بدلے لگی، اس کے گلاب سے رخصا
اور خوب صورت اور تن درست جسم گویا گھٹنے لگا ہوا اب
ذرا ذرا سی بات پر گھبرانے لگی اور ہر چلپی ہو گئی۔ بچے کی
معمولی دیکھ بھال اس کے لیے ایک بارگراں ہو گئی، اس
کا پیٹ خواب ہو گیا اور ان سب پر مستزاد یہ کہ وہ اپنے
بچے کو دودھ پلانے سے بھی معذور ہو گئی، چنانچہ بچے کا
دودھ چھڑا دیا گیا۔ ڈاکٹر نے بچے کو کچھ ایسی غذا پر ڈالا
جس میں شکر کی مقدار زیادہ تھی۔ بچہ بھی زرد اور ضرورت
سے زیادہ موٹا ہو گیا، چند روزی کے بجائے بیماری کی علامت
تھی۔

مارگرا کی صحت جب خواب ہوئی تو اس کی نگرہوں
اور دل چسپیوں میں بھی فرق آگیا جن سے وہ اور اس کا خانہ
دونوں مشترک طور پر لطیف انداز ہوتے تھے۔ نہ وہ اب تنیس
کھیل سکتی تھی اور نہ دیباؤں اور تالابوں میں تیر سکتی تھی۔
پیدل ہوا خوری اسے بُری طرح تھکا پڑتی تھی۔ اپنے اس
حال زار کی وجہ سے وہ اس قدر اُداس و غمگین رہتی تھی کہ معمولی
معمولی سی بات پر رو دیتی تھی۔ چنانچہ اس کا یہ حال دیکھنے
کے بعد جب میں نے یہ سنا کہ مارگرا اور بل طلاق کے سلسلے
پر سوچ رہی ہیں تو مجھے کچھ زیادہ تعجب نہ ہوا۔ لیکن پڑانے
رضیق اور دوست ہونے کی حیثیت سے اسے میں نے اپنا
فرض سمجھا کہ اگر میں اس حسرت ناک انجام کو روک سکتی ہوں
تو ضرور روکوں اور ان کی مدد کروں۔ مجھے یہ تو معلوم ہی تھا
کہ ان دونوں کی طبیعتوں میں اختلاف اب بھی کچھ نہیں تھا۔
مجھے تو اس کا بھی یقین نہیں آتا تھا کہ اتنی گہری محبت جو ان
دونوں میں تھی وہ اب مچکی ہو۔ اصل وجہ مارگرا کی علالت

ان نام نہاد قابل، ڈاکٹروں کا بغیر سوچے سمجھے بلا
امتیاز و تمنا ہی رائیڈ ایکسٹریکٹ، بخوریز کرنے کا موجودہ ضبط
دیکھنے کب تک غریب اور انجان مرلینوں کو مبتلائے مصیبت
رکھتا ہو، اس لیے کہ اہل فن کی نگرانی میں مرلین کی حالت
کا صحیح معجم اندازہ لگ جائے اور ضروری طبی امتحانات کے
ذریعے اس کا صحیح موقع استعمال معلوم ہو جائے کہ بعد
جہاں تھائی رائیڈ ایکسٹریکٹ، زندگیوں کو بچا سکتا ہو، وہاں
اس کا غلط اور بلا امتیاز استعمال زندگیوں کو تباہ بھی کر سکتا ہو
چنانچہ جس وقت میں اپنے دونوں جوان دوستوں مارگرا اور بل
کی رومانی شادی کا تصور کرتی ہوں اور سوچتی ہوں کہ کس
طرح ڈاکٹروں کے اس تھائی رائیڈ ضبط نے ان کی زندگیوں
کو تباہی کے گڑھے تک پہنچا دیا تھا تو میرے جسم کا رواں
رُداں کانپ اٹھتا ہو۔

اس اجمال کی تفصیل یہ ہو کہ مارگرا اور بل کی شادی
عین عالم شباب میں ہوئی۔ مارگرا کی عمر اس وقت کوئی نہیں
کی ہوگی اور بل کی زیادہ سے زیادہ بیس سال کی۔ ان دونوں
کی محبت و خوشی کا میں کیا حال سمجھوں! اگر میں یہ کہوں کہ ان
پر خوشی اور مسرت کا بزمیانی دورہ پڑا ہوا تھا تو واقعہ یہ ہے
کہ ان الفاظ سے بھی میں ان کے گہرے جذبات اور باہمی
تعلق کا نقشہ نہیں کھینچ سکتی۔ فرض کہ وہ محبت و محبت سے
ہوئے تھے۔ ساتھ تیرتے، ساتھ کھینٹے، ساتھ کشتی چلاتے
ساتھ چہل قدمی کو جاتے، دگویا یہ دو چھوٹے بچے تھے جو دنیا
کی ہر چیز میں مشترک طور پر دل چسپی لیتے تھے اور کبھی نہ ٹھیکتے
تھے۔ ان کا غذائی مذاق بھی یکساں تھا۔ دونوں سادہ اور قدرتی
غذاؤں کو زیادہ پسند کرتے تھے۔ تازہ پھل، سبزیاں، پنیر
اور دودھ۔۔۔۔۔ مرغی اور مینڈے کی کی ہوئی چیزیں
جو مہم چہرے کے رنگ اور عصبی نظام کو تباہ کرنے والی
ہیں، ان کے تو وہ پاس بھی نہیں پھینکتے تھے۔

شادی کے ایک سال بعد ان کے ہاں بچہ ہوا تو
ان کی خوشی کی انتہا نہ رہی۔ وہ نہایت تن درست و خوب
صورت بچہ تھا اور مارگرا خود اپنا دودھ اسے پلاتی تھی کہ

تھی جس کی وجہ سے وہ تک آکر چاہتی تھی کہ اپنے شوہر کو آزاد کرے۔

ان اراکوں کے ساتھ ایک روز میں ان کے مکان پر گئی کہ ذرا دیکھوں تو سہی کاب کیا حال ہو رہے تھے بلکہ گر بڑا دوسرا ہوا وہ مکان جو کبھی نہایت صاف ستھرا رہتا تھا اندر سے باہر تک اوصاف اور غلیظ پڑا تھا۔ جب میں دواں پہنچی تو مارا کو ج پڑی ہوئی تھی اس وقت شام کے تین بجے تھے اور ایک بیوی ملازمہ جس کے سر دھڑکی دیکھ بھال بھی تھی اور چھوٹے دلیر کی خرکری کرنا بھی، اباہ آدھ خدا آج کیا کرتی تھی۔ مکان اوصاف حالت میں پڑا تھا اور بدہنہ کا لیم سیدکھیلانی میں اس طرح تھیل رہا تھا عیسے کو بے وار نہ تھیرا۔ مارا کا جسم گھل پکا تھا اس کی جلد میں کسی تن درستی کی ایک دمک تھی اب پہلی دوسری ماں ہو گئی تھی اس کے بال جو بھی چمک دار در ریشم کی طرح نظر آتے تھے اب خشک ہو کر کی طرح پٹے ہوئے تھے جس وقت میں نے پہلی مرتبہ حلاق کے محلے کو تھیرا تو اس نے بالکل بھی بڑا مانا بلکہ ایسا محسوس ہوا جیسے کوئی اطمینان کا سانس لیتا ہو۔ بہت سمجھ کر اس نے کہا اس حالت میں مناسب نہیں معلوم ہوتا کہ میں بل کو زبردستی شادی کے عہد پر نام رکھوں جس بہت خشک چلی ہوں اور ہر وقت چڑھتی رہتی ہوں۔

ادواب میں یہ بھی جانتی ہوں کہ وہ تھوڑے دیر میں نہایت کرنا جیسی پہلے کرتا تھا مگر کیا کر دل میں تو اس سے اب بھی محبت کرتی تھوں اور یہی وجہ ہو کہ میں اس کی مرضی کو خلاف زبردستی نہ کرتا نہیں چاہتی۔

کیا میں نے کبھی تم سے کہا ہو کہ وہ تم سے بہت نہیں کرتا؟ میں نے دریافت کیا۔

”نہیں ایسا تو کبھی نہیں کہا“ اس نے اقرار کرتے ہوئے کہا۔ ”لیکن سوچو تو وہ ایسا کرتا بھی کیوں۔ وہ طبعا مہربان ہو اور میرے محلے میں بڑے مہربان و برداشت سے کام لیتا جو پھر میں سوچتی ہوں کہ کئی بیٹے تن درست نوجوان کے لیے یہ کیا زندگی ہو آبیان پہنچ کر وہ پھوٹ بیٹھ کر روکنے لگی مگر اسی حالت میں سلسلہ کلام بھی جاری رکھا، ”اُسے صحیح قسم کی بیوی کی ضرورت ہو مجھے بھی غریب اور لاجدارو بیمار کی نہیں۔۔۔۔۔۔“

اس کی آواز اب بہت بھی بڑھتی تھی۔ بل کو کچھ سے بڑی محبت ہو اور میرے محلے میں تو ڈاکٹر کے محکم لگا چکا ہو کہ اب کوئی کچھ نہیں ہو گا۔

میں نے گریہ کر پوچھا کہ آخر یہ صورت حال تھا ہی کیسے، تم تو مرضی سن درست تھیں، مجھے بھی تو بتاؤ کہ یہ بیماری تھیں ہوئی کسی طرح؟ تو اس نے ادب سے سارا قصہ بیان کیا۔

بالکل وہی نکلا جس کا مجھے شبہ تھا اس کی تحلیف اسی روز سے شروع ہوئی تھی جس روز وہ وضع حمل کے تین ماہ بعد ڈاکٹر کو کھالے گئی تھی چنانچہ اس نے کہا اس روز ڈاکٹر نے مجھے ایک نسخہ لکھ دیا، وہ نسخہ آج تک نہایت یا بندی کے ساتھ پی رہی ہوں، معلوم نہیں کیا ہو گیا کہ دن بدن کمزور ہوئی جا رہی ہوں۔ اب صورت یہ ہو کہ ہر بغتہ ڈاکٹر نے ہاں جاتی ہوں اور وہ ہر مرتبہ اس تجویز کردہ دوا کی قوت بڑھا دیتا ہو۔ مگر میں دس دس ہی ہوں جہاں بھی کوئی افادہ نہیں ہوتا۔

میں جہاں تھی اور کسی طرح یہ بات میری سمجھ میں نہیں آتی تھی کہ بخون درست مارا کو دوا دی ہی کیوں گئی۔ آخر میں نے پوچھا کہ نسخہ میں دوا کیا تھی۔ کچھ نہیں بھی معلوم ہو؟ اس نے کہا ہاں معلوم ہو۔ تھائی رائیڈ کی کمی، ٹیسٹا تھا کہ میری حیرت کی کوئی انتہا نہ رہی لیکن اب میری سمجھ میں آ گیا تھا کہ مارا کو ڈاکٹر نے تھائی رائیڈ کی کمیوں دیا تھا۔ اس وجہ سے نہیں کہ وہ اس کا طبی امتحان کرنے کے بعد اس نتیجہ پر پہنچا تھا کہ اسے تھائی رائیڈ کی ضرورت ہو۔ بلکہ محض اس نظر سے کہ اس پر کہ وضع حمل سے فارغ ہونے کے بعد خونوں کو اس خیال کے مطابق۔

تھائی رائیڈ کی ضرورت ہوتی ہو اس لیے اسے بھی دیدیا گیا۔ مہرا خون گھونٹنے لگا جب میں نے مارا کو لے کر اس کی طلب کی حرکت بہت تیز ہو گئی ہو، اتنی کہ اس کی وجہ سے وہ بس خشک جاتی ہو اس غریب کو پتہ نہ تھا کہ اس کی موجودہ حالت ہی اس نسخے کی پیدا کردہ ہو۔ یہیں ہی سے مجھے اندرنی طریق پر زندگی گزارنے کی افادیت معلوم ہو اور میں بے موقع دواؤں کے استعمال سے سخت نفرت کرتی ہوں اور یہ معلوم کر کے کہ غریب مارا کی صحت اور دوا کی زندگی اور اس کے تمام تقریبی مشاغل محض ”تھائی رائیڈ“

کے ہاتھوں خاک میں مل گئے، میرے غصے اور رنج کی تباہی نہ رہی میں نے اپنی ساری دوستی اور تعلق کا حوالہ دیا اور بتایا کہ "میں جو کچھ مشورہ دوں گی سوچ سمجھ کر دوں گی اور ہمتاری بھلائی کے لئے دوں گی" اس کے بعد میں نے صاف طور پر بتا دیا کہ "مارگرٹا تمہاری ساری تکلیفوں کی جڑ یہ دوا جو تم ایک سال سے استعمال کر رہی ہو اسے چھوڑ دو گی تو سن درست ہو جاؤ گی لیکن بل اور بچے دونوں کا خیال کرنا چاہیو تم اس نسخے کا استعمال ترک دو۔" مارگرٹا میری پریشانی اور نعلق خاطر سے متاثر تو ضرور ہوئی۔ مگر اسے دوا چھوڑنے کے معاملے میں تامل ہوا جب میں نے اسے اور بھی یا تو بالآخر وہ مان گئی اور عارضی طور پر امتحاناً اس نے ٹھائی رائے گوبیوں کا استعمال ترک کرنے کا وعدہ کر لیا۔ اس نے سوچا کہ کوئی خاص فائدہ تو اس دوا سے اسے پہنچ نہیں رہا نیز یہ کہ اس کی صحت، رشادہی اور خوشی پہلے ہی سے خاتمہ کے قریب ہیں تو اس صورت میں وہ جو کچھ کھو چکی ہے اب اس سے زیادہ اور کیا کھوے گی۔ چنانچہ ایک ہفتہ کے بعد بطور تجربہ اس نے میرا مشورہ قبول کیا۔

میں مانتی تھی کہ جس سمائی رائے گوبیوں کی چھوڑنے سے کچھ نہ ہوگا۔ غذا میں بھی تبدیلی کی ضرورت ہو۔ وہ دیکھ چکی تھی کہ مارگرٹا کی ملازمہ نہایت روکھی اندر غلط قسم کی غذا میں پکاری تھی اور اسی کے سبب سے مارگرٹا اور بچہ دونوں قبض میں مبتلا تھے۔ اس لیے میں نے مارگرٹا سے کہا کہ وہ حسب سابق قدرتی غذاؤں پر آجائے۔ میں نے بتایا کہ اسے مین، بچے کو بھی اور اس کے شوہر بل کو بھی، کھیلوں بلے چھنے آنے کی روٹی، سبز لوبوں اور دودھ کی ضرورت ہو۔ "ہاں" مارگرٹا نے کہا، شاید تمہارا خیال صحیح ہو۔

مگر مشکل یہ ہو کہ ان چیزوں کو میری ملازمہ پسند نہیں کرتی مگر میں اس غذا میں پروگرام بدلنے کے متعلق درجہ بھی سوچوں جس کے مطابق آج کل سارے ہاں کہتا ہو تو غالباً میری ملازمہ اسی وقت مستعدی ہو کر چلی جائے گی۔

"اگر جالی ہو تو جائے دو۔" میں نے جواب دیا "یہ یہاں کام ہی کیا کرتی ہو۔ مکان کو یہ گندہ رکھتی ہو سب کچھ کی دیکھ بھال یہ نہیں کرتی کھانا بہ خراب پکاتی ہو تو پھر بے یہ کس مطلب کی، تنہا بھی تم اسے اپنی حیثیت سے کچھ زیادہ ہی دے رہی ہو۔ اگر تم بڑا مالدار ناواض ہو

تو میرا مشورہ یہ ہو کہ گھر کی دیکھ بھال بھی تم خود ہی کرو اور بچے کی بھی۔"

یہ سنتے ہی مارگرٹا چونک پڑی، مگر ناراض نہیں ہوئی اور بطور احتیاج کہا، "مگر میں خود اس قابل کہاں ہوں؟" "تحقیقت میں بجا رہیں ہو۔ یہ تو تمہاری وہ دوا ہو، خراب غذا ہو اور ورزش نہ کرنا جو جس سے تمہیں بیمار ڈال رکھا ہو۔ ان تینوں چیزوں کو چھوڑ دو گی تو ٹھیک ہو جاؤ گی" میں نے نہایت سجدہ کی سے جواب دیا۔

میری ایسی ہی کی آنکھوں میں امید کی ہنس دوڑے لگیں۔ ایک لفظ کہے بغیر اس نے ٹھائی رائے گوبیوں کی ششی روٹی کی لوگڑی میں ڈال دی اور دوسرے روز اس ملازمہ کو بھی وصفت کر دیا۔ اس اتنا میں نے بل سے بھی گفتگو کی اور اس سے کہا کہ وہ مارگرٹا سے ورزش کرے۔ کتنی خوشی کے ساتھ اس نے تعاون کیا اور رفتہ رفتہ اس نے مارگرٹا کو جسمانی ورزش کے لیے آمادہ کر دیا۔ شروع میں اس نے جھکے اور سب جھابوں کی ہلکی ہلکی ورزش کی۔ پھر اس کے ساتھ تھوڑی تھوڑی بدل ہوا ورزش بھی شروع کر دی۔ دو دن بعد شام کو کچھ منٹ کے لیے نینا شروع کر دیا۔ اس دوران میں دوا چھوڑے ہوئے ایک مہینہ سے زیادہ وقفہ ہو چکا تھا۔ اب کچھ ایسا پروگرام بن گیا تھا اور طبیعت بھی رو بہ اصلاح ہوئے تھی تھی کہ دوا دوبارہ شروع کرنے کا خیال بھی نہیں آتا تھا۔ اس کا وزن بڑھنا شروع ہو گیا تھا اور زندگی میں اس نے سب سے دل چسپی کا احساس ہونے لگا تھا۔

میں اور ہمارے دربارے پڑوسی گھر کے کام میں مارگرٹا کا ہاتھ مٹاتے رہے۔ لیکن جیسے ہی کہ مارگرٹا اس قوت آگئی اسے ہماری مدد اور خدمات کی ضرورت نہ رہی اور ایک ماہ کی قلیل مدت میں اس نے گھر کی تمام ذمہ داریاں دوبارہ قبول کر لیں۔ اب وہ حسب سابق گھر کا سارا کام خود کرنے لگی تھی۔ گھر بھی صاف ستھرا رہنے لگا تھا اور کچھ بھی بچے کی غذا میں بھی اس نے تبدیلیاں کیں۔ شکریہ استعمال تقریباً بند کر دیا۔ دودھ اسے جب بھی دیتی پھیکا دیتی نازہ پھیلوں کا اس، سیب اور ایسی دوسری چیزیں جو اس کی عمر کے لحاظ سے مناسب ہوں اس کی غذا میں شامل کر دی تھیں اب کچھ بھی تیری سے تن درستی کی جانب پیش (باقی صفحہ ۲۹ پر)

ہماری غذائیں

پھلوں، ترکاریوں خشک میوؤں اور اناجوں کی تاثیرات

از حکیم اقبال حسین صاحب ایم۔ اے، رکن اداک

لیموں!

آنتوں، رحم، گردے وغیرہ سے خون آنے میں بھی بہت مفید ہے۔

آدھے لیموں کا افشرہ پاؤ گلاس پانی میں ملا کر پینے سے سینے کی جلن کو بڑا فائدہ پہنچتا ہے۔ اور گھٹیا میں تو اس کا استعمال اس مرض کی بہت سی مخصوص دواؤں سے بڑھ کر فائدہ پہنچاتا ہے۔ سچیش میں جب کہ آؤں آرہی ہو، لیموں کا پھل بڑا بارہ اولس یومیہ کے حساب سے چنا بہت کامیاب نتائج کا حامل ہے۔

قلبی بڑھ جانے کی حالت میں لیموں کا استعمال نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔ اس صورت میں اس کے استعمال کا طریقہ یہ ہو کہ دو لیموں کے چار نصف ٹکڑے کر لیے جائیں، انہیں ٹمک چھوڑ کر ٹھنڈا سا گرم کر لیا جائے اور کئی روز تک برابر اسی غذا میں چوسے جائیں۔ انشاء اللہ چند ہی روز میں قلی اپنی اصلی حالت پر آجائے گی۔

اس قسم کے مریضوں کو جن کے خون میں تیزابیت پیدا ہونے کی طرف زیادہ میلان پایا جاتا ہے، مثلاً گھٹیا، نفیس اعصابی درد، عرق النساء اور عصبی نوعیت کے درد کو میں مبتلا رہنے والے مریضوں کو لیموں کے افشرہ کا آزادانہ استعمال کرنا چاہیے۔ اکثر ڈاکٹر صاحبان ان حالتوں میں لیموں کے افشرہ کو استعمال کرتے ہوئے اس خیال سے ڈرتے ہیں کہ کہیں لیموں کے رس سے خون میں تیزابیت زیادہ نہ ہو جائے۔ لیکن ان کا یہ تصور کرنا فانی ناواقفیت کی بین دلیل ہو اور زبردست غلطی ہو۔ ہر چند یہ صحیح ہے کہ زبان پر لیموں کا رس تیزابیت کا احساس دیتا ہے، مگر واقعاً اس کا

خدا جیوٹ نہ ملائے تو لیموں کی تقریباً ساٹھ قسمیں ہوں گی جن میں بعض تو آپس میں اس قدر محتال ہوتی ہیں کہ فرق کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ مگر چون کہ ہم یہاں لیموں کی قسموں سے بحث کرنے نہیں چلے ہیں، بلکہ اس کی معالجاتی اور غذائی افادیت بتا رہے ہیں، اس لیے اگر اس کی سوڈیٹرہد ستھیں بھی ہو ہیں تو دائرہ بحث سے خارج تھیں۔ بہر حال یہاں انما ضرور سمجھ لیجیے کہ ہم لیموں کی جس قسم سے بحث کر رہے ہیں اسے عرق عام میں ہمارے ہاں لیمو کہتے ہیں۔

لیموں کے رس میں حیاتیات ج تو خیر بہت زیادہ پایا ہی جاتا ہے لیکن حیاتیات ب کی بھی قابل لحاظ مقدار اس میں موجود ہوتی ہے۔ یہی سبب ہے کہ لیموں کا رس یا افشرہ نہایت اعلیٰ درجہ کا مصفی خون ہو۔ اور فاذ خون، خارش اور سگودی جیسے امراض میں غایت درجہ مفید ہے۔ مگر لیموں کا افشرہ یا کھینچ ہمارے ملک میں کسی طرح چار اور تھوے کی جگہ لے لیتی تو ہمارے ان ہزاروں خاندانوں کی صحت قابل رشک ہوتی جو آج چائے، تھوہ اور غلط تغذیہ کی بدولت روز بروز کمزور سے کمزور تو ہوتے جا رہے ہیں۔

دو لیموں کے رس میں ڈیڑھ پاؤ کھولنا ہو پانی ڈال کر اور اسے حسب ذائقہ شہد سے میٹھا کر کے رات کو سوتے وقت چینا سخت سے سخت زکام میں کبیر کا حکم رکھتا ہے جو چیک خسرہ اور ہر قسم کے بخار میں پس یا زیادہ قلی ہو لیموں کے افشرہ کا استعمال نہایت فعی بخش ہے۔ اس کی معت دار خوراک چائے کے چار چھوٹے سے لے کر چھوٹوں تک بھی چاہیے۔ لیموں کے رس کا اس طریق پر استعمال، پیسپھرڈوں، معدے

لہ ایک صحت پر جو فاذ خون سے پیدا ہوتا ہے اس کی علامات یہ ہیں کہ موڑھے سوج جانے میں جسم پر سیاہ داغ پڑ جاتے ہیں اور ہاتھ پاؤں میں درد ہوتا

غذائی اثر نظام جسمانی پر بڑی بڑی ہونے کے بجائے قوی ہو۔
نقرس اور گھٹیا کے علاج میں ایک لیموں کے افشرہ سے
شروع کیا جائے اور بند سرج بڑھانے بڑھانے اسے پوسیدہ
بارہ لیموں کے افشرہ تک پہنچا دیا جائے۔ پھر باہم کی صدقہ
مقدار لیموں کے افشرہ میں سیب اور انور دونوں کے رسوں
سے زیادہ پانی جاتی ہو۔ اس بے اس کا استعمال کمزوری قلب
کی حالت میں بھی نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔

انگھٹان کے ایک مشہور سائنس کے رسالے
"لائٹ" میں طبریا کا حساب ذیل نسخہ دیکھنے میں آیا ہے جسے
آئادہ عام کے خاطر درج ذیل کیا جاتا ہے۔

ایک بڑا لیموں لیجیے اور اس کے پتلے

منفرد فکریہ کر لیجیے۔ اور انھیں ایک

مٹی کے برتن میں ڈیڑھ پاؤ پانی میں اتنی دیر

جوش دیجیے کہ آدھا پانی رہ جائے۔ اُسے

رات بھر کسی کھلی جگہ رکھ کر ٹھنڈا کیا جائے

اور صبح کے وقت اس کا آب زلال استعمال

کیا جائے۔ نہایت مفید ہے۔

لیموں کے رس کا مقامی استعمال سوزش، جلن، زہریلے
کینرے، کوڑوں اور میچروں کے کاٹنے کے لیے بھی نہایت
مفید ہے۔ جلد اور سر پر لپٹنے سے خشکی دور ہوتی ہے اور جسم پر
ایک قسم کی جھک اور رونق سی پیدا ہو جاتی ہے۔ درد کمزور اور
اعصاب میں لیموں کا متاثر مقامات پر ملنا درد میں سکون بخشتا
ہے۔ چہرے کے داغ دھبے اور ہاسوں کے لیے بھی لیموں
کے رس کا ملنا نہایت ہی کامیاب علاج ہے۔ اس کا صحیح
طریقہ یہ ہے کہ رات کو سوتے وقت گرم پانی سے منہ دھوئے
کے بعد ملا جائے۔

براسیر کا علاج بھی لیموں کے تازہ رس سے کیا جاتا
ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ ایک چھوٹی سرخ میں نصف لیموں
کا صاف اور نہ ختم ہوا رس اور اسی کے ہم وزن روغن زیتون

بھریا جائے۔ دروغن زیتون نہ ہوتا ایک بڑا چمچ بھر لیموں کا
تازہ رس ہی کافی ہوگا۔) اور دو تین روز رات کے وقت
متواتر مقدار میں داخل کر دیا جائے۔ اگر ضرورت محسوس ہو تو
ایک ہفتہ برابر رات کو سوتے وقت ہی عمل کیا جائے۔ سرخ
کی نوک کو تیل یا ویسلیں لگا کر چکنا کر دیا جائے، تاکہ وہ جھجے
نہیں لیموں کا رس مسوں میں بالکل نہیں لگے گا یعنی تکلیف
نہ دے گا، بلکہ اس سے قرح مندل ہونے لگیں گے اور آجائے
بھی باقاعدہ ہونے لگے گی۔ مٹے سکڑ کر اندر کی جانب ہونے لگے
اور مرجھا کر چھڑ جائیں گے۔

پائیریا کے لیے لیموں کے پانی (ایک گلاس پانی میں
دو یا تین لیموں کا تازہ افشرہ ڈال کر لیموں کا پانی بنایا جائے)
سے دانستوں کو دن میں کئی مرتبہ صاف کرنا غایت درجہ مفید ہے۔
ان لوگوں کے لیے بھی لیموں کا پانی مفید ہے جن میں پائیریا تو نہیں
ہو مگر خن آتاری یا پائیریا ہونے کا امکان ہے کچھ عرصہ متواتر
استعمال سے ملتے ہوئے دانت جبرجائے ہیں اور میل اور
کثافت اتر کر صاف شفاف دانت نکل آتے ہیں۔

ریڈی میلٹ نہایت دعوے کے ساتھ لکھتا ہے کہ
"آپ لیموں کے تازہ رس کو اپنے جوہر
دکھانے کا موقع تو دیجیے، پھر دیکھیے کہ کتنی
جلد آپ اس کے صافی ہونے کی صفات
کے قائل ہو جائیں گے۔ تمام جسم میں ایک
گونا گوا احساس نازکی پیدا ہو جائے گا اس
لیے کہ اس کے استعمال سے آپ کے خون
میں صفائی ہوتی شروع ہو جائے گی اور
جیسے جیسے اعضائے جسمانی سے جمع شدہ
زہریلے مادے خارج ہوں گے اسی نسبتاً
سے تمام نظام جسمانی میں زندگی کی لہر دوڑنے
لگے گی۔ ایک بجلی کی سی چستی ہوگی جو سارے
جسم میں سرایت کر جائے گی۔ داغ

میٹھنا پھر اسی طرح شروع ہو گیا۔ لیو بھی اب سن درست تھا
اور نہایت تیزی سے ترقی کر رہا تھا۔ گویا ایک خوشی کی اتفاقی جو
سادے کنبہ پر چھا گئی تھی خدا نے تنہا ہی رائے خط کے اثرات
جس طرح ان تین بچے تصور جانوں کو بچا یا تو اسی طرح سب کو
بچائے۔ آمین۔ (فریڈلک کلپر)

بقیہ صفحہ ۲۷، سڈھی کر رہا تھا۔
کیا اس کے بعد مجھے یہ بتانے کی ضرورت ہو کہ
مارگرٹ اور بل دوبارہ ایسی مسرت بھری زندگی گزار رہے ہیں
جیسی کہ شروع شادی کے وقت، ان دونوں کا ساتھ مل کر
نہیں کھیلنا، باہم تیرنا اور گھنٹوں کھلی ہوا اور دھوپ میں

کھل جانے کا اور ہر عضو اپنی جگہ قوت محسوس کرے گا اس لیے کہ ان کے افعال میں رکاوٹ ڈالنے والے ستمی مادے خارج ہو چکیں گے اور ان پر اب وہ بوجھ اور دن نہ ہوگا جو لمبوں کے استعمال سے قبل تھا گویا لوں سمجھنا چاہے کہ لمبوں کا تازہ سر سے لے کر پاؤں تک پوری جسمانی مشینری کو اور ہال کر دینا جتنی کہ اس کے استعمال سے آنکھیں کی جسمانی نیک بہتر ہو جاتی ہیں۔ — صحت و مسرت سے بھرے ہوئے ہوں گے وہ ناسدان بن کی روزمرہ کی غذاؤں لمبوں ایک اہم جز کی حیثیت رکھتا ہے اور ہمیں اس کی عادت ہو چکی ہے۔

ہم میں سے بہت سوں کو خرابی سفر کی شکایت رہتی ہے حالانکہ اس کا بہتر مین علاج ہی لمبوں کا رس بکاش ہو لوگ جانتے ہیں۔ — ہم لوگوں کی آنسوں میں عام طور پر مختلف قسم کے کیرتے پائے جاتے ہیں۔ خاص طور پر بچوں کے باخانے میں تو بہت نکلے ہیں اور بڑی تکلف کا باعث ہونے ہیں۔ لمبوں کا رس اس شکایت کے لیے بھی اکبر کا حکم رکھتا ہے۔ اصل میں تو آپ ایک مانع عفونت قاتل جراثیم سمجھے جو نہ صرف بواسیر کے رخصوں اور پھوڑے پھینسیوں کو مندل کرتا ہے بلکہ جراثیم کے ہلاک کرنے کی خصوصیت بھی اس میں اس قدر پائی جاتی ہے کہ اپنے سامنے آنکھوں کے کیرٹوں کو بھی نہیں ٹھہرنے دیتا۔ گھٹیا۔ دودھ، برنکا، مس، ذیابیس، انفلوئنزا، نزلہ غرض تمام قسم کی التباہی کیفیات میں ایک اعلیٰ درجے کی دوا کا کام دیتا ہے۔ تھلت الدم دھون کی کمی کے مریضوں کو نئی زندگی بخشتا

آد۔ — اس کے بے حد بے حساب فوائد کا اگر ہم لوگ واقعی طور پر احاطہ کر لیتے تو ہمارے گھروں میں شاید ہی کوئی بیمار و معذور دیکھنے میں آتا۔ بچہ بھی اور بڑے بھی، سب ہی تن درست و توانا ہوتے اور دنیا کے کاروبار کو نہایت خندہ پیشانی اور بے ملال طریق پر چلا لیتے کھانسی کا ایک بڑا اچھا اور سفید مسکچر بھی اسی لمبوں کے رس سے بنتا ہے اسے بھی سمجھ لیجیے اور وقت ضرورت اس سے کام لیجیے۔ —

ایک ڈونگا بھر پانی گرم کیجیے۔ اس میں ایک لمبوں کا تازہ رس ڈال دیجیے دلمبوں نہ ہونے کی صورت میں پیاز کا رس بھی ڈالا جاسکتا ہے، اس کے بعد جتنا آپ نے پانی ڈالا ہے اس سے نصف شہد ملا دیا جائے اور اتنی ڈیزنک آگ پر پکائیے کہ شہد اچھی طرح حل ہو جائے۔ یہ آپ کی کھانسی کی بہت عمدہ و مفید دوا بن گئی۔ ایک بڑا پیچہ ایک ایک گھنٹے کے وقفے کے ساتھ استعمال کیجیے۔ اس سے گلے کی غشاؤں مخاطی میں مزید سوزش و التهاب پیدا نہ ہوگا۔ اس کے بعد قدرت خود بخود اپنا کام کر لے گی۔

شخصیت کا اظہار بدلیعہ

از مسٹر شاہد الغفور دہلی

ہو، اور لوگوں سے دور رہنا چاہتی ہو اور موجودہ ذکر لڑکی ہنسنا اور تخلص ہے۔

اگرچہ اس امر کا امکان بالکل نہیں، تو کوئی شخص ہی اپنے ممبروں کو علانیہ اپنے سیم پر لیے پھرتے گا لیکن یہ ضرورت کان ممبروں سے بہت سے فائدے حاصل کیو جائیں گے۔ مثلاً مخصوص ملازمتوں کے لیے قابلیت کی جانچ یا خود اپنے سے بہت کا فیصلہ دینا۔ اس سلسلے میں ڈاکٹر کی پیش کرتے ہیں کہ زمانہ مستقبل میں ماہرین نفسیات سے بھی طبیوں کی طرف کام لیا جائے گا اور ان سے مطالبہ کیا جائے گا کہ وہ اعلیٰ سیاسی ملازمتوں کے لیے امیدواروں کی شخصیت اور کردار کی تشخیص کریں۔

بردفیسر کیٹل کو اپنے دو ایجا بسٹو کی آخری منزل تک پہنچے اور اس کو سیدھے سادے اعداد پر مبنی کرنے سے پہلے بہت کچھ تحقیقاتی کام کرنے پڑے ہیں۔ انھوں نے اس بار سرج اس طرح شروع کیا کہ انگریزی ڈکشنری میں سے ڈیٹا ان الفاظ نکالے جن کا تعلق شخصی اوصاف سے ہو۔ ان کی تعداد تقریباً ۱۰۰۰ ہو، لیکن چون کہ ان میں بہت سے الفاظ ہم معنی ہیں اس لیے انھوں نے ایسے الفاظ کو چھانٹ بھیٹ کر ان کی تعداد کو کم کر دیا اور بالآخر ۱۰۰۰ ممبروں کو آخری قرار دیا۔

اس کے بعد دوسرا قدم یہ تھا کہ شخصیت کے ان ۱۰۰۰ اوصاف کی کسوٹی پر ہزاروں آدمی جانچے گئے، اس سے یہ معلوم ہوا کہ انسانوں میں چند کرداری صفتیں ایسی ہوتی ہیں جو ایک دوسرے کے ساتھ پائی جاتی ہیں، یعنی تقریباً لازم و ملزوم ہوتی ہیں۔ اس طریقہ سے نہریت اوصاف میں تعداد کی مزید کمی ممکن ہو گئی۔ اور اسی طرح اعداد کو گھٹانے گھٹانے ڈاکٹر کیٹل اس نتیجہ پر پہنچے کہ آخری "اعدادی جزئیہ" کے صرف ۱۲ ایسے بنیادی عناصر باقی رہ جاتے ہیں جن سے کسی کی "شخصیت" کا خاکہ بنایا کر کیا جاسکتا ہو۔

ان عناصر کی دریافت، جو ایک دوسرے سے تعلق رکھتے ہیں، ایک طرف کا تحقیقی کام تھا، دوسری طرف بنیت

جو کہ شخصیت "بہت دور تک اثر انداز ہوتی ہو اس لیے اس کے مطالعہ اور اس کے متعلق تحقیقات نے ایک علم کی حیثیت اختیار کر لی ہو۔ ایک واحد شخصیت کس طرح عالم گیر اثرات پیدا کر سکتی ہو۔ اس کی جدید ترین مثال آپ ہٹلر کی شخصیت میں دیکھ سکتے ہیں جو ساری دنیا کو مبتلا جنگ کرنے کا باعث ہوئی۔ یہ صرف ایک مثال ہو۔ ایسی بے شمار مثالیں پیش کی جاتی ہیں، شخصیت خواہ بڑی ہو یا چھوٹی اپنے اپنے دائرے میں اثر پیدا کیے بغیر نہیں رہتی اور شخصیت کا رد عمل اکثر دوسری شخصیتوں پر ہوتا رہتا ہو۔

ڈاکٹر پونی ورتی (امریکا) کے پروفیسر نفسیات ڈاکٹر رمنڈ بی کیٹل، علم شخصیت، "شخصیات" کے ماہر ہیں اور بہت دنوں سے مطالعہ و مشاہدہ میں مصروف ہیں انھوں نے کسی آدمی کی شخصیت کا حال ظاہر کرنے اور ناسا دینے کے لیے ایک عجیب و غریب طریقہ ایجاد کیا ہے، جو سربسمر اعداد پر منحصر ہے۔ یعنی صرف چند مختلف اور سادہ اعداد کو یکجا کر دینے سے کسی شخص کی شخصیت کا پورا خلاصہ نیسے اچھے اور بُرے اوصاف ظاہر ہو جاتے ہیں۔

یہ سسٹم کس طرح کام کرتا ہو اس کو سمجھنے کے لیے پہلے ایک ایسی دنیا کا تصور کر لیجیے جہاں ہر شخص اپنی شخصیت کا نمبر، اپنی طرح ظاہر کرتا ہو جیسے ایک کھلاڑی کے بنیان یا قمیص پر اس کا نمبر پڑا ہوا ہوتا ہے۔ مثلاً آپ دیکھ رہے ہیں کہ ایک شخص کی پشت کی طرف اس کی قمیص پر ۲۹۱۱ لکھا ہوا ہے اس سے آپ کو فوراً معلوم ہو جاتا ہے کہ "اے دامادی قوت اس کے کو دار کا ایک خاص جز ہو۔" باقی کوئی نمایاں خوبی اس کی شخصیت میں موجود نہیں ہے۔

اسی طرح اگر کسی شخص کا نمبر ۸۱۳۵۳ ہو گا تو اس سے ظاہر ہو گا کہ "مختی ہو۔ زمین نہیں ہے۔ مگر چال چلن اچھا ہے۔" اگر دو لڑکیاں آپ کے پاس سے گزر جائیں گی اور ان میں ایک کا نمبر ۸۴۹۸۸۸ اور دوسری کا نمبر ۳۸۱۲۹ ہو گا تو آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ اول الذکر لڑکی "شکل مزاج کی

کھانسی، سرفہ، اور نایک مزاج سے دوسرے تیسرے اور چوتھے سرفہوں کا سلسلہ قائم کرنا چاہی جاتی ہو۔ ڈاکٹر کیٹیل نے جن لوگوں کو زیر معائنہ رکھا، ان میں یہ دیکھا کہ بعض کرداری خصوصیتیں جو بظاہر ایک دوسرے سے غیر متعلق دکھائی دیتی ہیں، دورانِ تفتیش میں ایک ہی ساتھ اُبھر اُبھر کر اپنی تہی ہوئی مٹی کا پتہ دیے لگتی ہیں اور آپس میں ایک یقینی رشتہ ثابت کرتی ہیں۔ مثلاً ڈاکٹر کیٹیل نے ایک شخصی کردار کا یہ تہ نگایا اور اس کا نام "پیراناؤڈ" (Paranoid) رکھا۔ اس لیے کہ انھوں نے دیکھا کہ جو شخص زیادہ شکی طبیعت کا ہوتا ہو اس کے مزاج میں بالعموم سنگدلانہ رجحانات اور شکی اور طعن و تشنیع اور خیالات میں سختی اور بے لچک ہونے کے عناصر پائے جاتے ہیں۔ بعض دوسرے عناصر جو ایک خاص پوشیدہ نمونہ پیش کرتے ہیں اور اس نمونے سے شخصیت کے باقی حصے معلوم کیے جاسکتے ہیں یہ ہیں۔ عام دماغی صلاحیت جس کے لیے ڈاکٹر کیٹیل نے انگریزی حرف "ج" کو بطور علامت رکھا ہے۔ کردار کی مضبوطی (طے) غیر معمولی ذہانت (سی، خوش مزاجی، ذوق)، عصبی اضطراب (ایف)، مزاج کی سختی (ای) اور دوسرے عناصر جو جن کی بعض حالتوں میں پائے جاتے ہیں۔

ان کا نظریہ ہے کہ ہر شخص میں بعض عناصر کی مختلف مقداریں پائی جاتی ہیں اور جو شخص کسی خاص عنصر کی سبک زیا مقدار کا مالک ہو تا ہو اس کو "نمونہ" یا "ممثل" قرار

دیا جاسکتا ہے۔ مثلاً ہم جس شخص کو "خوش مزاج کہیں گے اس کے گردا میں یہ چیزیں بھی ہوں گی۔ نرم طبیعت، دل کی گرم جوشی، جذبات کی کثرت، اخلاق میں بے تکلفی اور صلح و اشتی کے لیے فوراً تیار ہو جانا۔

اس لیے ہر شخص کے لیے ایک "کسری فارمولہ" تیار کیا جاسکتا ہے جس سے معلوم ہوگا کہ اس کی شخصیت میں مختلف عناصر کی مقدار کتنی ہو مثلاً 5W - 8G - 4F - 1P - 2G سے بظاہر ہوگا کہ ایک شخص کا چال چلن اوسط دوسرے کا ہے، وہ بہت زیادہ ذہین ہے، کبھی کبھی معمولی عمل اعصاب میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ شک و شبہ اس کے مزاج میں موجود نہیں ہے۔ لیکن بہت تیز باز و آستانہ نہیں ہے۔

ڈاکٹر کیٹیل اپنے نظریات کو پیش کرنے کے بعد یہ کہتے ہیں کہ "آپ دنیا کے خواہ کسی مسئلے کو دیکھیں وہ بالآخر شخصیت ہی کا مسئلہ ثابت ہو گا۔ خواہ آپ جنگ کے اسباب معلوم کرنا چاہتے ہوں یا تعلیم کی ترقی کے خواہاں ہوں یا بے روزگاری کا مقابلہ کرنا چاہتے ہوں، ہر حال اس کا حل اسی امر پر موقوف ہوگا کہ شخصیتوں کے سمجھنے کی کوشش کی جائے۔" ظاہر ہے کہ ڈاکٹر کیٹیل کے اس خیال سے کوئی بھی اختلاف نہیں کر سکتا کہ شخصیت ہی دنیا کے تمام واقعات کی تہ میں موجود ہوتی ہیں۔

پھولوں کا خزانہ

فائن کشیدہ کاری کا رنگین ایڈیشن تیار ہو گیا۔ دورانِ جنگ میں کاغذ ملنے کی وجہ سے یہ ایڈیشن نایاب ہو گیا تھا۔ اسی وجہ سے ملک کی شوقین خواتین کی آنکھیں لگی ہوئی تھیں چنانچہ کافی انتظار

رنگین فائن کشیدہ کاری کے بعد یہ رنگین ایڈیشن نہایت آب و تاب کے ساتھ تیار ہو گیا ہے اور ملک کے گوشے گوشے

خارج تکسین حاصل کر رہا ہے۔ ہندستان کی نامور خواتین نے اس کی تیاری میں حصہ لیا اور بہت محنت اور جالغوشانی سے ہر قسم کے بہترین خوب صورت ڈیزائن بنا کر بھیجے ہیں۔ اس وقت ہندستان میں اس فن کی جتنی کتابیں چھپی ہیں۔ یہ کتاب ان سب میں سبقت لے گئی ہے کیونکہ اس کتاب کا ساؤز اور دوسری کتابوں سے بڑا ہے۔ مائیس رنگین خوش نما اور سات رنگ میں چھپوایا ہے۔ کتاب کی جلد بہت خوب صورت مضبوط اور فائل کی طرح بنوائی ہو جس میں ضرورت کے وقت ہر صفحہ علیحدہ نکالا جاسکتا ہے۔ تمام ڈیزائن خالص سے آفرنگ نچرل ہیں۔ غرض کہ کشیدہ کاری کے متعلق ہزار ہا قسم کے خوب صورت سبک دیدہ زیب اور موجودہ فیشن کے کارآمد نمونے ہیں جن کو نہایت آسان اور سہل انداز میں پیش کیا ہے یہ نادر پھولوں کا خزانہ اگر اپنی سہیلیوں کو تحفہ میں پیش کریں تو یہ بہترین تحفہ آپ کے ذوق سلیم کی داد دلائے گا اور اگر جہیز میں دیا جائے تو یقیناً ایک قابلِ قدر جہیز کا اضافہ ہوگا۔ اس کتاب میں آپ کو ٹیکہ کی بلیں، ٹیکہ کے اشعار، گڈ ٹائٹ، شنب بجر، خوش آمدید، عید مبارک، مزاج شریف، انگریز سے موٹو گرام، میز پوش، دینگ پوش کی سینکڑوں قسم کی بلیں، پھول، گلہ رستے، فلاور باسکٹ، کوئے اور ہر قسم کے چھوٹے بڑے سینٹر، دوپٹے کی بلیں غرض کہ سینکڑوں قسم کے اعلیٰ ڈیزائن اور بیسیوں قسم کے چھوٹے بڑے پندے بنائے گئے ہیں۔ قیمت اتنی خیر ہوں گے باوجود صرف چار روپے، محصول ڈاک ۷ روپے۔ بیچنے والے کی پتہ: کوچہ کاراچینند، دہلی

حاملہ کی دیکھ بھال

یہ مضمون ڈاکٹر اریف - ایچ - مفتی ایم - بی - ڈی - ٹی - ایم اڈی - پی - ایچ - ایل - ایم - میڈیکل سائنسز آفیسر ڈی میونسپلٹی نے خاص طور پر ہمدرد صحت کے لیے بھیجا ہے۔ ڈاکٹر صاحب موصوف نے یہ مضمون انگریزی میں لکھا تھا۔ ادارہ ہمدرد صحت نے اسے اردو میں منتقل کیا ہے اور ربط کلام قائم رکھنے کی خاطر ترجمہ کے بجائے ترجمانی سے زیادہ کام لیا ہے۔ (ہمدرد صحت)

حمل کی ابتدائی شناخت

ایک تن دوست اور باقاعدہ ایام والی عورت کے ایام ماہواری کا بعد ہوجانا اس بات کی ابتدائی علامت ہو کہ اسے مستقر حمل ہو گیا۔ (چونکہ یہ مضمون حاملہ کے لیے لکھا گیا ہے۔ اس لیے یہاں ان صورتوں سے بحث نہیں کی گئی جو جہاں ایام ماہواری کے بند ہونے سے انسان حمل دھوکے میں پڑ جاتا ہے، اس کے علاوہ چار سفوفوں میں پستانوں کی سیاہی قدرے گہری پڑ جاتی ہے، وہ پہلے کی نسبت زیادہ بھر جاتے ہیں اور قدرے تن بھی جاتے ہیں۔ ابتدائی اور استغرائی کیفیت رازنگ کلسن سے حاملہ ہونے ہی تقریباً ہر عورت کو سالیقہ پڑتا ہے۔ اگرچہ اس خاص معاملہ میں بھی تمام عورتوں کا ایک ہی حال نہیں ہوتا۔ بعض عورتوں میں استقرار حمل کے ساتھ ہی یہ حالت شروع ہوجاتی ہے۔ مگر عام طور پر یہ کیفیت استقرار حمل کے پانچ چھ سفوفوں بعد شروع ہوتی ہے، بعض کو صبح اٹھتے ہی ملکی سی ابتدائی کیفیت محسوس ہوتی ہے اور بعض کو ذرا دن چڑھے ہوتی ہے اور خوب ہوتی ہے۔ کچھ عورتوں کو دوران حمل میں بعض غذاؤں سے شدید نفرت ہوجاتی ہے اور وہ ان کی خوشبو بھی برداشت نہیں کر سکتیں اور بعض عورتوں کو غذاؤں سے کچھ ایسی زبردست رغبت ہوجاتی ہے کہ وہ انھیں ہر قیمت پر حاصل کرنے کے لیے بے تاب رہتی ہیں۔ کسی کے سترھویں سفوفے ہی چوتھے مہینے کے نوے بعد ہی کچھ سیٹ میں پھرے لگتے ہیں اور ماں رحم کی دیوار میں پراس کے ہاتھوں اور ٹانگوں کے لگنے کا احساس کرتے ہوئے جیسے کوئی اندر سے کھٹکھٹاتا ہو۔ یہ علامت گویا جسمی اور عقلی علامت ہوتی ہے۔ مندرجہ بالا علامتوں سے ایک عورت اپنے متعلق بڑی حد تک جان سکتی ہے کہ وہ حاملہ ہے یا نہیں۔ لیکن اگر وہ کسی وجہ سے شک میں

شاید اپنا کوئی ہوجاؤں گھر کی مسرت بھری فضا کو ناواقف ہو جس میں نئی دلہن کے "امیدوں" سے ہونے کی خبر سننے ہی خاندان کے ہر فرد کا چہرہ خوشی سے دھلک اٹھتا ہے۔ ایک نوجوان لڑکے کے لیے باپ بننے کی خوشی کچھ کم نہیں ہوتی۔ سچندہ کھلم کھلا اس کا اظہار نہیں کرتا مگر اس کی زبان حال تو اس کے فخر پر برتاؤ اور خاموش مسرت کا ہر وقت پر دیتی رہتی ہے۔ اس کی بہنیں ہونے والے بچے کے لیے چھوٹے چھوٹے کپڑے اور مختصر سی پوشش ایکسینے میں مصروف ہوجاتی ہیں۔ لڑکے کی ماں جو اس سے پہلے ذرا ذرا سی بات پر دلہن کو دکھتی تھی اب اسے برتاؤ میں ہنارت نری برتنے لگتی ہے اور اپنی بہو کو حتی الامکان آرام دینے کی فکر میں لگ جاتی ہے۔

ایک ہندوستانی گھر میں بیماری قوم کی لڑکیوں کو جو آگے چل کر بیماری آئندہ نسلوں کی مائیں بننے والی ہیں، یہ سب سہولتیں تو میسر ہیں۔ اگر انہیں کہ وہ تعلیم نہیں ملتی جو اس طبی حادثہ سے عہدہ برآ ہونے کے لیے از بس ضروری ہے۔ چارے گھروں کی بڑی بوڑھیاں خود دند بیچت ہیں ذوقی ہوئی ہیں اور چارے ہاں کے مردوں کا حال بھی ان سے کچھ بہتر نہیں ہے۔ وہ بھی یا تو اس معاملہ میں بالکل بے حس ہوتے ہیں یا ناواقفیت اور لاعلمی کی بنا پر ان طبعی حوادث کے پیش آجائے پر خود کو نہایت بے جا رگی کے عالم میں پاتے ہیں۔ ان حالات میں اگر چاہے ہوں۔ چاؤں اور بچوں کی شرح اموات غیر معمولی طور پر بڑھی ہو تو چندوں جھبکی پت نہیں۔ ضرورت ہے کہ ہم جلد از جلد خواب خرگوش سے بیدار ہو اور ہندوستان کی آئندہ نسلوں کی ماؤں کو اس اہم فرض کی انجام دہی کے لیے تیار کریں تاکہ بیماری آئندہ نسل نہ پکڑے۔ مضبوط طاقت اور تندرست اگلے۔

اپنے بچوں کو صحیح طریق پر پرورش کر کے پرواں پر مچھانے تاکہ قوم کی قوم صحت مند اور طاقت ور ہو جائے۔

اس حقیقت پر ہمیشہ نظر رہنی چاہیے کہ

لباس

دوران حمل میں ایک عورت کے لباس جسمانی پر غیر معمولی دباؤ پڑتا ہو، اس لیے پاگلے کا کمربند یا ساڑھی کی بندش جو معمولی دنوں میں اگر کس کر بھی باندھ لی جائے تو کوئی حرج نہیں ہوتا، لیکن ان دنوں میں اگر کمربند پوش کر باندھا جائے گا تو اس سے ذہن حاملہ کی صحت پر خراب اثر پڑے گا بلکہ جنس کا نشوونما اور بالیدگی بھی متاثر ہوگی۔ ایسی کسی ہوتی ایچا میں جن کی سختی سے پستان بچھ کر دہرے حائیں برگر میں بیٹنی چاہئیں لکڑی خاصی چھین ڈھالی ہوئی چاہئیں۔ اسی طرح حاملہ حور تو کچھ لڑکھن بنائیت چکے اور ڈھیلے ڈھلے ہوئے چاہئیں۔ اگر کمربری ٹوٹے۔ اس سلسلہ میں جو ہدایت دی ہو وہ ایک جملے میں ہونے کے باوجود بہایت جامع ہو۔ وہ کہتی ہو:-

”کپڑے اس قدر لکھے اور ڈھیلے ڈھالے

ہوئے چاہئیں کہ ایک تنہی کیڑوں کے

نیچے نکلے جس پر اس طرح میں ہر سکہ

کو اس کا ایک پر بھی نہ ٹوٹے“

جیسا کہ میں نے

مثلاًئی اور سفر اعلیٰ کیفیت

ہر عورت کے ساتھ محقق ہوتی ہو۔ یہاں ہر زیادہ تفصیل میں ہیں جائیں گے۔ بلکہ اس صورت اور حالت پر بحث کریں گے جو کم دین ہر حاملہ عورت کو حمل کے ابتدائی مہینوں میں پیش آتی جو اس کا نڈارک یہ کرنا چاہیے کہ صحت اچھے ہی ہلکی چاہے یا گرم دودھ کی پیالی ایک سکٹ، تو اس مار سکہ کے ساتھ پی لی جائے اور اس کے بعد بھی آدھ گھنٹے تک بستر ہی پر استراحت کی جائے۔ اگر پھر بھی طبیعت ناش کرے اور لڑ ہو جائے تو گھبراہٹ میں چاہیے۔ بھلنے کے وقت کھانا کھ لیتا فائدہ کرنے سے بہر حال بہتر ہو۔ اور اس یقین کو اپنے دل میں بٹھال لیجیے کہ یہ ایک عارضی تکلیف ہو جو جلد ہی جانی رہت گی۔

حاملہ عورت کے پیشاب کا بھی احتیاج ہوگی

پیشاب

چھینے تک مہینہ میں ایک بار ضرور ہونا چاہیے اور نویں مہینے ہر پندرہویں روز یا پھر جیسا کہ طبی کاموں پر

پڑ جائے تو اسے فوراً اپنے معالج کے پاس مشورہ کے لیے جانا چاہیے۔ اس لیے کہ جتنے جلد اسے اپنی حاملہ ہونے کے متعلق معلوم ہو جائے گا اتنے ہی جلد اسے اپنی دیکھ بھال متعین کر دینے کا موقع مل جائے گا۔ یورڈین مالک ہیں تو عام طور پر شفاخانہ زچگی سے متعلق جو نسوانی امراض کا شعبہ ہوتا ہوگا یہ سہولت ہوتی ہو کہ جہاں کسی عورت کو اپنے متعلق شبہ ہوا اس نے اپنا طبی امتحان کر کر اپنی حالت کا صحیح اندازہ لگوا لیا۔ اس لیے کہ ایک غریب طبقہ کی گھروالی کو حاملہ ہونے کے بعد گھر سے متعلق جو کام کاج میں ان میں اچھی خاصی تبدیلی کرنی پڑتی ہو۔ ہندستان میں بھی اب اکثر شہروں میں اور بعض بعض قصروں تک میں زچہ اور بچہ کی سہو داد و تربیت کے لیے مراکز کھل گئے ہیں جہاں تربیت یافتہ سرس اور دانیائیں رہتی ہیں جن کا کام یہ ہو کہ وہ حاملہ اور نو مود اور گھٹنیوں چلنے والے بچوں کو کھروں پر مار دقتاً وقتاً کچھیں اور انھیں اور ان کے متعلقین کو ضروری مناسب ہدایات دیں۔ ان مہی۔ اگر کسی سپرنٹنڈنٹ ایف۔ علی درجے کی لکڑی ڈاکٹر ہوتی ہو جو خود بھی کھروں پر چالی ہو۔ لکڑی سے اس بچگی سے متعلق مشوروں سے وہ پورا پورا فائدہ نہیں اٹھایا جائے جو اٹھایا جانا چاہیے اور ان کی افادیت کو پوری طرح سمجھا جا رہا ہو۔ لوگ ان مشوروں میں اس وقت پہنچتے ہیں ہندستان کی عورتیں وضع حمل کے لیے تیار تھیں ہوتی ہیں اور دروازہ شروع ہو جاتا ہو۔ حالاں کہ ان کا اصل مقصد یہ ہو کہ ابتدائے حمل ہی سے عورتوں کی دیکھ بھال اور نگرانی کی جائے اور وقت آنے پر ان کو صحیح صحیح مشورہ دیا جاسکے اس کے علاوہ اگر کوئی غیر معمولی صورت حال پیدا ہوئے گا اندیشہ ہو یا پیدا ہو جائے تو وضع حمل کے وقت کچھ مناسب تدابیر بتا سکیں۔ اگر کسی وقت ممکن ہو جب لوگ وضع حمل سے بہت کافی مدت پہلے ان مشوروں کی ترسوں اور دانیوں سے مشورہ کرتی رہیں۔

وضع حمل سے پہلے ان مشوروں میں عورتوں کو مشورہ دیا جاتا ہو وہ اسی لیے ہوتا ہو کہ حاملہ عورتیں آخر وقت تک اپنی جسمانی اور دماغی صحت کی صحت کو قائم رکھ سکیں اور دروازہ کے وقت کوئی الجھن پیدا ہونے پائے۔ تاکہ جب تاگسا اور تن درست کیجے پیدا ہو۔ وہاں یہ بھی بتایا جاتا ہو کہ ایک ماں کو کس طریق پر اپنے بچے کی پرورش کرنی چاہیے کہ وہ تن درست رہے۔ یہ ہر ماں کے فرائض میں داخل ہو کہ وہ

غذا، ورزش اور تازہ ہوا

ہولی پر، کمراس کی غذا نہایت ہلکی اور زود ہضم ہونی چاہیے اور مرغن، دیر ہضم اور سارے دار غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ دودھ، کریم، مکھن، صوسی کی روٹی، سبز مایا، پھل، خاص طور پر سنگترے، سیب اور گنے، جن جبرہ کا اس کی غذا میں تازہ ہو چاہیے، گوشت بھی وقتاً فوقتاً کھایا جاسکے۔ رفع قبض، اور اخراج مصلاب کے لئے نوب مانی پیا جاسیے قبض کسی صورت میں نہ ہونے دیا جائے۔ غذا پر غلط کھی جائے تو آنتوں کا فعل مان عدد رہے گا۔ اگر غذائی احتیاطوں کے باوجود بھی روزانہ اجابت میں فرق آجائے تو کل مشق حلا مشق مشق، ایک سٹا، اسکرٹ، میکروس پاؤڈر وغیرہ میں دواؤں کے استعمال میں نوکوی حرج نہیں ہوگا مگر کسی کسی حالت میں بھی نہ دیا جائے کہ اس سے اسقاط کا اندیشہ

ورزش ایک حاملہ عورت کا طبی رجحان جسمانی ازیم کی طرف زیادہ ہوتا ہے جو اس کے لیے مفید نہیں ہے۔ اس کے لیے ایک حد تک جسمانی ورزش کی ضرورت ہے جو اسے بیدل برآخیز کی شکل میں کرنی چاہیے۔ تاکہ اس طرف اسے زیادہ سے زیادہ تازہ ہوا میں رہے۔ کابھی موقع مل جائے، اس سے نہ صرف یہ کہ دوران حمل میں اس کی صحت برقرار رہے گی، بلکہ روزہ کی شدید تکلیف اور وضع حمل میں جو عضلات میں تناؤ پیدا ہوتا ہے اس کی برآخیز کی قوت بھی پیدا ہو جائے گی۔ پردہ سنہیں عورتوں کو بھی ہلکے، غایت پر پردہ باغوں میں صبح سویرا جانا چاہیے تاکہ تازہ ہوا سے ان میں تازگی پیدا ہو جائے۔ شام کے وقت دھڑا دھڑا کام کاج سے فارغ ہو کر ان کے خاندانوں کو چاہیے کہ وہ انھیں صبح اور بوجہ دی کے لیے باہر لے جائیں۔

اگر کسی طرح باہر بیدل ہوا عورت کے لیے جانا ممکن نہ ہو تو اس لوگوں کے دل اچھے جوت میں رہیں، وہ اپنے عین ہی میں ٹہل کر سوں۔ ٹھیک معمولی کام کاج ہی کیا کریں۔ البتہ اس کام میں سڑھی وغیرہ پر چڑھنا نہیں میں زیادہ جھکت پڑے نہیں کرنا چاہیے۔ اس کے علاوہ ایسی عورتیں جو بیدل ہوا عورت کے لیے ہیں حاکمیں وہ اس کی تالی اس صورت سے بھی کر سکتی ہیں کہ بے سبب

روزانہ مساج کر لیا کریں تاکہ دوران خون صحیح رہے۔ بہر حال ظاہر ہے کہ شدید مشق کی ندرت یا کمزوری چیزوں کے اٹھانے، بٹھانے کا کام حاملہ عورتوں کو نہیں کرنا چاہیے۔ اسی طرح ان ہندوستانی لوگوں کو جنہوں نے ہندو سب بند کو ایسا لیا ہے دوران حمل میں مایا اور ٹینس جیسے کھیلوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ خواہ جائزہ ہو باگڑی، روزائیں، بڑی ضروری چیز ہے۔ بہتر یہ ہے کہ رات کو سونے وقت کیا جائے۔

بہر ایک عام خیال ہے کہ سیرت پران کی مشغلہ دماغی اور ذہنی حالت کا کسی نہ کسی حد تک ضرور تر پڑتا ہے۔ اگرچہ اسے ثابت کرنا بہت مشکل ہے۔ اسی خیال کے تحت تمام دنیا کی عورتیں دوران حمل میں یا تو پختہ فیزیکی سیرتوں کی پرستش کرتی ہیں اور ایسی کنایاں پڑھتی ہیں جن میں ان کی بہادری کے کارنامے لکھے ہوتے ہیں یا مذہبی رسومات کی اناسی میں اپنا بیشتر وقت گزارتی ہیں اور مذہبی بزرگوں یا خوب صورت مصیبت اور سن درست آدمیوں کی تصویروں کو روزانہ دیکھی رہتی ہیں۔ بہر حال اس نظریہ پر سب کا اعتقاد ہو کر ان کے ماحول اور اس کی روحانی اور ذہنی حالت کا اثر جنہیں کی سیرت اور دماغی حالت پر ضرور پڑتا ہے بغیر یہ بات سمجھ ہو کہ غلط اس امر کا بہر حال میں استہام کرنا چاہیے کہ حاملہ عورتوں کو فکر اور دماغی پردیشیوں سے دور رکھنا چاہیے۔

صنعی تعلق یہ ایک اخلاقی مسئلہ ہے۔ اس لیے میں چاہتا ہوں کہ اس معاملہ میں مذہبی اور سماجی عقائد سے قطع نظر کر کے علم و دانش کی روشنی میں بحث کی جائے۔

اس خاص معاملہ میں ہم ہر عورت کے لیے کوئی نکتہ بنیاد قائم نہیں بنا سکتے۔ اس لیے کہ دوران حمل میں ہر عورت کی دماغی حالت میں بڑا فرق ہوتا ہے۔ بعض عورتوں کو اس زمانے میں زیادہ صنعی خواہش ہوتی ہے اور بعض عورتوں کو اس فعل کے تصور سے وحشت ہوتی ہے۔ بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ دوران حمل میں صنعی فعل کے قریب بھی نہیں جانا چاہیے۔ بلکہ اس وقت تک پرہیز کرنا چاہیے جب تک سچہ دودھ نہ پاتا ہو لیکن میرا خیال یہ ہے کہ اگر حاملہ عورت کو صنعی خواہش دماغی حد تک ہے۔

”موسم بہار کا شوہر“ ایک دل چپت نفسیاتی اور طبی افسانہ

مولانا روم نے اپنی مشہور شتوی میں عشق کو تمام بیماریوں کا طبیب بتایا ہے، وہ فرماتے ہیں کہ
شاد باش لے عشق خوش سودائے ما
لے طبیب جسم علت بائے ما

یہ افسانہ جو اخذ و ترجمہ کے بعد ادارہ ہمد رصحت کی طرف سے پیش کیا جا رہا ہے، اگرچہ ایک مغربی مصنف جان کے لیکچر کا شاہکار ہے، مگر ایسا معلوم ہوتا ہے کہ مترجم بالا شعر کی تفسیر ہے۔ (اس افسانے میں بلند ترین روحانی عناصر موجود ہیں اور یہ دکھایا گیا ہے کہ ایک حسینہ کو جو اپنی زندگی سے مایوس ہو چکی تھی۔ سچی محبت کی روحانی طاقت نے کس طرح ایک شدید عصبی مرض اور درد و کرب کے ناتواں برداشت حملوں سے، اور ایک مرد کو نفسیاتی الجھنوں اور دائمی پیچیدگی و اندیدی سے نجات دلائی۔ بڑا نہیں تھا اگر اس افسانے کا عنوان ”علاج بالعشق“ یا علاج بالحب، ہوتا، مگر ہم نے بہتر سمجھا کہ مصنف ہی کا پیش کردہ عنوان قائم رکھا جائے۔ یعنی ”موسم بہار کا شوہر“ ہمد رصحت)

تھا۔ اس کے دماغ میں تاریکیوں کی ایک دنیا آباد ہو چکی تھی۔ چند منٹ میں اس نے بھی اپنی ڈائری اٹھائی اور اس میں یہ الفاظ لکھے :-

”گزشتہ سات سال سے میں زندہ نہیں ہوں بلکہ زندگی کا خواب دیکھ رہا ہوں۔ میری پوری روداد صرف ٹھنڈی ہوا سے مڑتے ہوئے ہے۔ سب سے زندگی کی گہری اور گرم حقیقتوں کا کوئی علم اور تجربہ نہیں ہے۔۔۔۔۔۔ یہ خواب ناقابل برداشت ہونا چاہیے۔“ اس شخص کا نام تھا نائل تھا۔

یہ عورت اور یہ مرد جو ایک دوسرے سے ناواقف تھے اپنی راتیں اسی عالم میں روزانہ بسر کیا کرتے تھے۔ دونوں کی زندگیاں تاریک تھیں اور دونوں انتہائی مایوسی میں مبتلا تھے لیکن ایک روز ایسا آیا کہ ان دونوں کی ملاقات ہو گئی، اور یہ عالم ہوا جیسے دو چھوٹی روشنیاں مل کر آفتاب کی طرح چمک اٹھیں، دونوں کی زندگیاں میں نور کی تیز شعاعیں پیدا ہو گئیں۔

جب سونہ کے گھروالوں کے متواتر بلاؤں کے بعد ایک روز نائل اپنی بیوی کے ساتھ پہلے پہل پہنچا تو نیشنل آریا لو گھر میں ایک شنی سی پھیل گئی۔ اس قصیدے

علاقہ سیلم کے قصبہ ”نیو انگلینڈ“ میں آدھی رات کی گہری تاریکی چھائی ہوئی تھی، مگر دو مکان ایسے تھے جن کے ایک کمرے میں اب تک لمپ روشن تھے۔ یہ دونوں روشنیاں ایک دوسرے سے کچھ دور تھیں اور ان کے درمیان چند قطعہ مکانات مائل تھے۔

ایک مکان کی دوسری منزل پر جس کا نام ”ہیبیڈی“ مینشن تھا، اپنے کمرے کی تنہائی میں خوب صبر اور نازک اندام سونیہ سینہ کے عصبی درد و کرب سے تڑپ رہی تھی۔ صرف چند دلوں کے وقفے سے درد کا یہ دورہ اس دو شیزہ پر پڑا کرتا تھا۔ درد سے کسی قدر آفاقہ ہونے پر سونیہ نے اپنی ڈائری اٹھائی اور اس میں یہ المناک الفاظ لکھے :- ”اگر ایسا نہ کر کہ میری اندوختی روشنی تاریکی میں بدل جائے۔ اب مجھ سے بہ درد برداشت نہیں کیا جاتا۔“

چند مکانوں کے فاصلہ پر ایک دوسرا لمپ تاریک و اندھروہ سماں خورن ہوا جس میں چلی جاتا تھا۔ ایک ڈبلا پتلا شخص جس کا چہرہ دل کو موہنے والا اور جس کے بال سیاہ قام تھے، ایک دوسری قسم کی مایوسی میں مبتلا تھا اور اپنی خیالی دنیا کا بیوں کے ایک گہوے احساس سے سخت جدوجہد کر رہا

ملکی تھی۔ پڑوسیوں کے لڑکے اس کے پاس آکر تسکین پاتے تھے، اور دوستوں کے وسیع حلقے، ”بیبا ڈی میٹیشن“، کو اپنی ذہنی اور علمی سرگرمیوں کا مرکز بنا لیا تھا۔

(۲)

اپنے کمرے میں واپس آکر نتھانیل کو ایسا محسوس ہوا جیسے کسی پرانے جادو کا تکلیف دہ اثر لگا ایک دور ہو گیا ہو اور زمانہ شباب میں جن خیالی درماتوں میں نے مسکے گھر بنا تھا اور اس کی تخلیقی طاقت کو حصین لیا تھا ان کا بار و نقاب ہلکا ہو گیا۔ جو بہت روز ہوتے تھا نیل کے اجداد میں سے ایک بزرگ کو جو تصبیہ سلیمین ثالث تھی تھے اور اس طرحی، یعنی جادو ٹوٹنے سے کام لے کر لوگوں کے جھگڑوں کا فیصلہ کیا کرتے تھے ایک شخص نے مرتے وقت ان کو اور ان کی اولاد کو سخت بدعا دی تھی، اور نتھانیل نے ابتدائے عمر ہی سے اس کے اثرات اپنے دل و دماغ میں لے لیے تھے۔ جب سے اس نے ہوش سنبھالا تھا یہی دکھا تھا کہ اس کی بیوہ ماں ایک تاریک کمرے میں رہتی ہے جہاں قصبہ کے کسی شخص کو دوا دھڑکی اجازت نہیں ہے۔ اس کی بڑی بہن الیزا اتھ کا کام یہ تھا کہ وہ تمام لے جانے والوں پر ہاتھوں ہاؤس، کا دروازہ بند رکھے۔ وہ ہمیشہ گھر کے اندر ہی رہتی تھی اور صرف راتوں کی تنہائی میں تسلیم کی سنسان گلیوں کی سیر کرنے کے لیے کبھی کبھی نکلتی تھی۔ اس کی بوڑھی چھوٹی سی سیاہ بیاہ پہنے اور سر پر ایک سیاہ رومال باندھے ہوئے مکان کے کمروں میں جن کی گھر کیان ہمیشہ بند رہتی تھیں اور ادھر ادھر پھرتی تھی اور اس کے پیچھے پیچھے ایک کالی بلی ہمیشہ ہا کرتی تھی۔

یہ وہ سیاہ خانہ، تھا جس میں نتھانیل نے چار سال تک کالج میں تعلیم پانے کے بعد پھر لوڈ ہاش اختیار کی تھی۔ اس کو تصنیف و تحریر سے بہت دلچسپی تھی اور اس کی تخلیقی آرت کو اس نے اپنی زندگی کا متعدد بنایا تھا لیکن اس کو امید نہ تھی کہ وہ ہاتھوں ہاؤس کو تار یکس اور مایوس کن ماحول سے اسے کبھی نجات ملے گی۔ یہاں تک کہ ایک وہ دن بھی آگیا جب سوفیہ سے اس کی ملاقات ہو گئی۔

اس نے سوفیہ کو ایک خط میں لکھا: ہماری حیثیت صرف سالیوں کی سی ہو اور ہمیں جو کچھ بھی حقیقی یا اصلی دکھائی دیتا ہے، وہ صرف ایک خواب کا نصف لاسٹکس ہے۔ لیکن جب کوئی چیز ہمارے دلوں کو چھو جاتی ہے تو اصلیت سامنے آجاتی ہے

سینے والوں میں کسی کو یاد نہ تھا کہ مخدود شاخدار ”ہاتھوں ہاؤس“ کے گھرنے کے افراد کبھی کسی کے گھر سے ہوں یا کسی کا جلاوطن کیا گیا ہو۔ جوں ہی یہ لوگ آتے تو سوفیہ کی بڑی بہن لوڈ ہاؤس اور ہاتھیتی ہوئی اس کے کمرے میں پہنچتی اور کہنے لگتی: سوفیہ۔ سوفیہ۔ ہاتھوں ہاؤس کے لوگ آتے ہیں۔ جلد لباس بدلوا اور آجاؤ۔ اور وہ شخص..... وہ تو لارڈ بائرن سے بھی زیادہ خوب صورت اور جامہ زیب ہی!“

سوفیہ کو ہنسی آگئی، مگر اس نے ملاقات کے لیے درنگ روم میں اتنے سے انکار کرتے ہوئے کہا۔

”سید جوہی کی کیا بات ہے! جو آج آیا ہے وہ پھر بھی آسکتا ہے“

سوفیہ کا کہنا ٹھیک ثابت ہوا۔ آج کی یہی ملاقات گھر کے دوسرے افراد کے ساتھ ختم ہوئی۔ چند روز کے بعد پھر نتھانیل آیا۔ مگر آج وہ تنہا تھا۔ اس موقع پر سوفیہ بھی ایک سفید روشنی لباس پہن کر اپنے کمرے سے آئی۔ نتھانیل اٹھ کھڑا ہوا۔ اس نے سوفیہ کو غور سے دیکھا۔ اس ملاقات کا منظر سوفیہ کی بڑی بہن نے ان الفاظ میں بیان کیا ہے: ہر مرتبہ جب سوفیہ اپنی نرم اور مٹھی، کھانسی کچھ بولتی تو نتھانیل اس کی اداؤں کو چھبھتی ہوئی اور گہری نگاہوں سے دیکھتا۔ اور ایسا معلوم ہوتا جیسے وہ آب حیات پی رہا ہو جیسے فوراً ہی یہ خیال آیا کہ کہیں لیا نہ ہو وہ سوفیہ سے محبت کر رہے ہوں گے۔

مگر یہ خیال نہ تھا بلکہ حقیقت تھی۔ وہ سوفیہ کے عشق میں مبتلا ہو چکا تھا۔

سوفیہ کی عمر کئیل بائیس سال کی ہو چکی تھی مگر محبت اور شادی کا مسے کبھی خیال بھی نہیں آیا تھا۔ اس کے خیال میں یہ چیزیں اس کی زندگی کے پروگرام سے کوئی تعلق نہیں رکھتی تھیں۔ بچپن میں ایک ڈاکٹر کے غلط طریقہ علاج کا یہ نتیجہ ہوا تھا کہ اس کے سینے میں عصبی درد کا ایک دورہ تقریباً روزانہ پڑا کرتا تھا اور یہ کرب و اضطراب اس کے لیے ناقابل برداشت ہو جاتا تھا۔ سوفیہ نے اپنی زندگی کی ابتدائی بہاروں ہی میں یہ فیصلہ کر لیا تھا کہ وہ کبھی شادی نہ کرے گی۔ درد کے حملوں سے جو ضبط نفس سوفیہ میں پیدا ہو گیا تھا اس نے اس کو وائٹ اور دوراندیشی کا ایک بڑا حصہ عطا کر کے اس کے دل کو نرم اور مہربان بنا دیا تھا اور اس کے فطری ذوق و ذکاوت کو اب دوسروں کی خوشیوں سے خوشی محسوس ہونے

نگاہ میں اس سے زیادہ دلکش نہیں ہو سکتا

آخر کار یہ تھیل کے دن بھرے اور اس کا تازہ ترین
ناول "اسکالپٹ یشر" (سرخ چٹھی) کے نام سے شائع ہوا
تو امریکہ اور یورپ میں اس کی دھوم مچ گئی اور تھیل کی شہرت
کو چار چاند لگ گئے۔ اب سخت و شدید جہد کا زمانہ ختم
ہو چکا تھا اور نئی کامیابی کے باعث تھیل نے دولت کی باتیں
ہونے لگی تھیں لیکن اس غیر معمولی کامیابی نے بھی تھیل اور
سوفیہ کے مزاج میں کوئی تبدیلی پیدا نہ کی۔ ان کی سادہ اور پرکھ
نہنگی اسی طرح جاری رہی۔ اب ان کی اولاد میں لڑکی کے علاوہ
ایک لڑکا بھی شامل ہو گیا تھا۔

سب مل جل کر آرام کر رہے تھے اور شوہر کے ساتھ سوفیہ
کی محبت اور بھی گہری ہوتی جا رہی تھی۔ ایک مرتبہ پھر اس نے
اپنی ڈائری میں لکھا: مجھے بہت سی ستریں حاصل ہو چکی ہیں،
مگر میں ان کی انتہا تک نہیں پہنچی ہوں۔ میرا شوہر میرے لیے
ایک جیس اور سسکو کن راز ہو جس کی اصلیت کو میں اب تک نہیں
معاذ کر سکتی ہوں۔

سال پر سال گزرتے چلے گئے۔ مگر سوفیہ کی نظروں میں
کے شوہر کی پراسرار دل کشی کبھی دھندلی نہیں پڑی۔ غالباً یہ
حقیقت تھی جسے تھیل نے اپنی ایک تحریر میں ظاہر کیا تھا۔

درست ایک ایسی چیز ہے جو واقعات کے تواریف سے متاثر نہیں
ہوتی، کیونکہ وہ خود بہت کایک جزوی۔ اور ہم دونوں کا خیال
ہو کہ شادی کے وقت سے اب تک ایک ابدی محبت کی زندگی
بسر کر رہے ہیں۔

لیکن زندگی آخر ختم ہونے ہی کی چیز ہے۔ شادی کے
۴۰ سال بعد تھیل اور سوفیہ پھر اسی مکان میں چلے گئے جہاں
۱۰ سال پہلے، مناسبت کے لیے وہ مقیم ہوئے تھے۔ سوفیہ نے
اس وقت اس مکان اور اس کے خوش آئند ماحول کے متعلق لکھا۔
ہو کہ "یہ سرزمین ہمارے لیے مقدس ہے اور ہماری ناقابل انہار
سترؤں کی یادگار ہے۔"

آخر کار ایک دن وہ آیا۔ جب تھیل بیمار ہوا۔ اس کا
چاند عمر لرزہ ہو گیا اور وہ اس عالم فانی سے چل بسا۔ سوفیہ باقی
بہاں میں اس کے مابوت کے ساتھ قبرستان تک گئی،
وہاں سے واپس آکر اس نے یہ چند فقرے لکھے جو محبت کو
دلے دل کے بے ایک چراغ رہتا ہے۔ کلام دے سکتے ہیں،
اگر میں تمام ممکن دلوں کو ملتی نہ سکتی، اگر میں خود اپنے غموں کو
برداشت نہ سکتی تو میں بہت خوش ہوتی۔ مجھے اب معلوم ہوا کہ
محبت موت کو ہار دیتی ہے۔ میرا عشق میرا منتظر ہوا اور میں
جلد اس کے پاس پہنچ جاؤں گی۔

بقیہ مضمون صفحہ ۳۵

ہوتی ہے تو اس کے پورا کر لینے میں کوئی مضائقہ نہیں ہو
آخر میں اس بات پر بہت زیادہ زور دینا
چاہتا ہوں کہ وضع محل اور اس سے متعلق دوسرے
کاموں کے لیے آپ اپنے گھروں میں ان جاہل دائیوں
کو ہرگز نہ داخل ہوئے۔ نیچے جھیں صفائی نظیر اور
عقوت کا ابتدائی علم بھی نہیں ہوتا۔ میرا ذاتی تجربہ ہے
کہ میں ستر کی دائیوں سے بہت زیادہ نقصان پہنچ
رہا ہوں۔ آپ کو بہتر سے بہتر تجربہ کار قابلہ کی ضرورت

ہو۔ اس لیے اگر مالی حالت اجازت دے تو آج آپ کے
شہر میں تحریر کا ویڈیو ڈاکٹر شربت یافتہ دائیوں
اور صحت مراکز (ہیلتھ سنٹر) کی کمی نہیں ہے،
اگر آپ کی دولت وضع حل جیسے نازک موقع پر ایک چھی
دائی یا نرس کی خدمات حاصل کرنے میں تامل کرتی ہو تو
تف ہو ایسی دولت پر اس
بھٹ پڑے وہ سونا جس پر ٹوٹیں کان

۱۰ ڈاکٹر صاحب موصوفے خالد عورت کی منفی خواہش کی تسکین کے لیے لائسنس تو دے دیا ہو۔ مگر علم و دانش کی
روشنی میں اس عام خیال کو جو غلطی یا سیاسی عقائد کی بنا پر حاملہ عورت کے لیے منفی فعل درست نہیں سمجھتا، غلط ثابت
نہیں کیا۔ اور نہ اس مسئلہ پر خود بھی سائنسی فک طریق پر بحث کی ہو۔ ڈاکٹر صاحب کی اپنی ذاتی رائے سائنس کے
فیصلہ کے مترادف کس طرح ہو سکتی ہے؟ (بہار و صحت)

تن دست آنکھیں

از جناب ڈاکٹر ار۔ ایس۔ اگر وال صاحب دریانگج ممبئی

کر لکھیں، لکھنے کی بجلی کو ڈھک لیں۔ اس کے بعد پھر پلک اٹھائیں۔ ایک منٹ میں کم سے کم دو بار۔ پلکیں چمکائی چاہئیں۔

پہلے چھنا پڑھتے وقت کتاب ٹھوڑی سے کچھ نیچے آئے تاکہ پڑھتے وقت پلک کو ادنیٰ تا اعلیٰ اور اسی سے اوپر ایک سطر پڑھنے میں دو بار غور و فکر کرنا چاہیے۔ لیٹے ہوئے بھی بڑی آسانی سے پڑھا جاسکتا ہے۔ لیکن سر کو اونچے رکھنا اور بار بار پلک مارنا ضروری اور لازمی ہے۔ پڑھتے وقت پلک نہ مارنا ایک بڑی ہی برائی غلطی ہے جس کی احتیاط ضروری ہے۔ بہت بار ایک حرف روزانہ پڑھنے سے بنائی چٹوڑی پڑھتی ہے۔

لکھنا لکھتے وقت نظر ہمیشہ قلم کی نوک پر رکھنی چاہیے۔ اور قلم کی نوک آتے آتے ساتھ ساتھ نظر کو چھٹا کرنا چاہیے اور ساتھ ہی ساتھ پلک مارتے رہنا چاہیے۔ لکھتے وقت زیادہ تر لوگ یہ غلطی کرتے ہیں کہ پچھلے لفظوں کو بھی دیکھتے جاتے ہیں۔ اس سے بچئے۔

سینا بہت سی عورتوں کو ٹھوڑی دیر تک سینے پر دھرتے ہوئے کام کرنے سے آنکھوں پر اتنا زور پڑتا ہے کہ ان کے سر میں درد ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ پلک بہت دیر میں مارتی ہیں اور اپنے کام کی طرف توجہ نہ دیکھتی رہتی ہیں۔ انھیں جلدی جلدی پلک مارتے رہنا اور سوئی کی رفتار کے ساتھ ہی ساتھ نظر کو گھماتے رہنا چاہیے۔ جب سوئی اوپر جائے تو نظر بھی اوپر جانی چاہیے اور جب سوئی کپڑے کے نیچے جائے تو نظر بھی نیچے ہونی چاہیے۔ اس طرح سوئی کے ساتھ ساتھ نظر کو گھماتے سے آنکھوں پر زور نہیں پڑے گا۔ اور کوئی تکلیف نہیں ہوگی۔

سینا مینی عام طور پر سینا آنکھوں کے لیے نہایت نقصان دہ سمجھا جاتا ہے اور اصل سینا مانی بہت سی آنکھوں کو کافی نقصان بھی پہنچایا ہے اور اس کی نظر کو زور ہو جاتی ہے۔ لیکن سینا کو

تہذیب اور تمدن کی ترقی کے اس زمانے میں آنکھوں کے امراض روز بروز بڑھتے جا رہے ہیں۔ جا بجا شفا خانے قائم ہیں، ماہرین امراض چشم کی تعداد بھی بڑھ رہی ہے اور ان کو ہر قسم کی سہولتیں میسر ہیں۔ پھر بھی کوئی گھر ایسا نہیں جہاں آنکھوں کا کوئی مرہم موجود نہ ہو۔ ہاتھی اسکولوں اور کالجوں میں چشمہ لگانے والوں کی تعداد زیادہ ہو گئی ہے اور لڑکیاں جب اپنی جماعتوں میں بیٹھتے جاتے ہیں تو ان کو چشمہ کی ضرورت محسوس ہوتی جاتی ہے جو اس صورت حال کے چہن نظر اگر یہ اندازہ کر لیا جائے تو بے جا نہیں۔ کہ ہمارے خواص اور عوام آنکھوں کی حفاظت کے علم سے بے بہرہ ہیں اور نہ صرف بیکار اس سے بھی بے خبر ہیں کہ آنکھیں چہرہ کو دیکھنے کے لیے کس طرح استعمال کرنی چاہئیں۔ دوسرے الفاظ میں یہ کہنا چاہیے کہ لوگ دیکھنا ہی نہیں جانتے! اس لیے میں چاہتا ہوں کہ آپ کے سامنے آنکھوں کا صحیح طریقہ استعمال، بتاؤں۔

پلک پلکیں دیکھنے میں ایک بڑا حصہ لیتی ہیں۔ عام طور پر ادیر کی پلکیں ہمیشہ کچھ جھکی ہوئی اور آنکھیں آدھی کھلی ہوئی رہتی چاہئیں۔ ادیر یا سامنے کی طرف دیکھتے وقت پلکیں اوپر نہیں اٹھانی چاہئیں بلکہ ٹھوڑی سی گواہ کرنا چاہیے۔

پلک چمکانا کسی لفظ کو ٹمکنی یا مذکر دیکھتے لفظ ذرا پلک مارتے اور دیکھتے، پہلے کی طرح صاف دکھائی دیے لگا۔ اس سے ظاہر ہوا کہ پلک مارنا ایک قدرتی فعل ہوا اور اس کی وجہ سے ہماری آنکھوں کی حفاظت ہوتی ہے اور ہم اپنی آنکھوں کو غیر معمولی دباؤ سے محفوظ رکھتے ہیں۔ پتہ چلے گا کہ پلک مارنا بھی ایک آرٹ ہے۔ ممکن ہے کہ آپ اس آرٹ سے واقف نہ ہوں۔ اس لیے ذرا ایک نئے بچے کو دیکھئے کہ وہ کس طرح آنکھیں کھولتا بند کرتا ہے۔ یہ بچہ آپ کو پلک مارتے کا قدرتی طریقہ سکھا سکتا ہے۔ پلک مارتے میں اوپر کی پلکوں کو اتنا نیچے کرنا چاہیے

نظر کی تیزی کا ذریعہ ہی بنایا جاسکتا ہو۔ سینما دیکھنے سے
اخصانہ نتیجے کا سب سے بڑا سبب یہ ہوتا ہو کہ آنکھیں
آنکھوں پر زور ڈال کر اور غلط طریقے سے دیکھا جاتا ہو۔ اگر
اس غلط عادت کو ترک کر دیا جائے تو نظر ہمیشہ بڑھے گی
اور اگر اسی طرح سینما دیکھنے کی عادت نہ یا وہ دونوں تک
جاری رکھی جائے تو بہت سی آنکھوں کی خرابیاں دور
ہو سکتی ہیں۔

سینما کی طرح دیکھنا چاہیے

ساتھ سیدھے بغیر جھکا ہونے، بیٹھنے اور ادھر کی پلک کو کچھ
جھکا کر اور شہ زری دیکھ کر اسی رکھے۔ اور پلک پر بار بار
بھی پھپھکاتے رہنا چاہیے۔ سینما دیکھنے میں جو عام طور پر غلطی
ہوتی ہے وہ یہ ہے کہ گنگ اور پی پلک کو دیا جاتا ہے
رکھتے ہیں اور پلک نہیں جھکاتے۔ ان مختصہ ہدایات کے
بعد آئیے اب ہم آپ کو آنکھوں کی حفاظت اور بیضاختی
کی کڑی دیکھ کر کرنے کے چند قدرتی طریقے بتائیں۔

سورج کا علاج

ہر قسم کی آنکھوں کے امراض
کو دور کرنے میں سورج بہت

مدد کرتا ہے۔

بڑوں کے واسطے سورج کا علاج وہ
آنکھیں بند کر کے آرام کے ساتھ سورج کی طرف
منہ کر کے مسلسل بیٹھ جائے۔ آہستہ آہستہ بدن کو ایک طرف
سے دوسری طرف جاتے رہے۔ اس طرح دس منٹ سے تین
منٹ تک کھڑے رہنا چاہیے۔ اس کے لیے صبح و شام کا
وقت چھتا ہے کہ چونکہ اس وقت سورج کی کرنوں میں تیزی
نہیں ہوتی۔ جب دھوپ کی تیزی سے تکلیف معلوم ہو تو اس
علاج کو فوراً بند کر دیجیے۔ اس کے بعد دھوپ سے اٹھ کر
ساتھ میں آ جانا چاہیے اور ٹھنڈے پانی سے آنکھیں
دھو ڈالنی چاہئیں۔

دن میں ایک بار آنکھوں کا سونا بہت ہی فائدہ مند ہو
اور اس کا طریقہ یہ ہے کہ آنکھوں میں آہستہ آہستہ ٹھنڈا پانی ڈالنا
چاہیے۔ پانی زور سے نہیں ڈالنا چاہیے، یا آنکھ دھو سنے
کی پانی جو دوایچے دانوں کے مابین ملتی ہو اسے پانی سے
بھر لیں اور آنکھوں کے پاس لے جا کر اور آنکھوں کو نیچے جھکا کر
اس پانی میں بار بار کھولیں اور بند کریں۔ اس طرح ایک ایک

آنکھ کو دو منٹ تک دھونا چاہیے۔ پانی کی پیالی کو بہت دیر
تک بھجھو کے آگے نہیں رکھنا چاہیے۔ میں میں پانی میں
کینڈے کے بعد پانی آہستہ آہستہ آنکھ کے پاس لے جا کر یہ عمل
بار بار کیا جاسکتا ہو۔

پاننگ

ہر ایک انسان کو اس بات کا تجربہ ہو گا کہ
آنکھیں تنک جاتے ہیں تو عموماً دیر کے لیے
بند کر دینے سے انکھیں صاف ہو جاتی ہیں اور آنکھوں کا آرام ملتا ہے
لیکن آنکھیں بند کر لینے پر بھی ٹیکوں سے روشنی چھن کر آنکھوں
میں جاتی ہے۔ اس کو بند نہ جانے دیا جائے تو آنکھوں کو اب
بھی زیادہ آرام ملتا ہے۔ یہ عمل بند آنکھوں کو پستی سے ڈھک
لینے سے ہو سکتا ہے۔ لیکن پستی کو آنکھ پر اس طرح رکھنا چاہیے
کہ آنکھ کے دھبے پر زور نہ پڑے۔ اس عمل کو پاننگ
کہتے ہیں۔

بند آنکھوں کو تفصیل سے ڈھک کر کسی بالکل سیاہ چیز
یا کچھ پسندیدہ چیز مثلاً پھول یا مٹی میں تیرتی ہوئی کشتی یا ہوا
میں تیرنے والے کالے بادل وغیرہ کا دھیان کرنا چاہیے۔ اور
دماغ میں یہ خیال رکھنا چاہیے کہ وہ چیز ہمارے سامنے ہے۔
بعض لوگ اس وقت کسی خاص بیماری چیز کا دھیان کرنا پسند کرتے
ہیں، مثلاً ڈاکٹر جاتو کا، لڑکے کھلونے کا، اور ماں بچے کا۔

پاننگ دو منٹ سے پانچ منٹ یا اس سے زیادہ
دیر تک کیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ کی دور کی نظر کمزور ہو تو پاننگ
کرنے کے بعد سٹیلین ٹیسٹ چارٹ بارڈر فٹ کی دوری پر کم
کر کر پاننگ کی عادت ڈالنی چاہیے اور اگر نزدیک کی نظر کمزور ہو
یعنی پاس کی چیزیں پڑھنے یا دیکھنے میں وقت ہوتی ہو تو ریڈنگ
ٹیسٹ ٹائپ کو پڑھنے کی عادت ڈالنی چاہیے۔ اس طریقے سے
نورسے فی صدی مریضوں کو پہلی ہی بار میں فائدہ ہو جاتا ہے۔ مستقل
فائدے کے لیے کچھ مدت اسے لگا مار کر کرنا چاہیے۔

طلباء کی نظر کی خرابیاں دور کرنے کا طریقہ

طالب علموں میں آنکھوں کی خرابیاں بہت زیادہ پائی
جاتی ہیں۔ یہاں ہم ایک بہت سادہ لیکن بہت مفید طریقہ
بتاتے ہیں جس سے نظر کی ساری خرابیاں دور ہو سکتی ہیں۔ اور
تندرست آنکھیں خوب ہو جانے سے بچ جاتی ہیں۔

سٹیلین ٹیسٹ ٹائپ کا پڑھنا ہر ایک جماعت کے
کمرے میں ویلوار پر سٹیلین ٹیسٹ ٹائپ لٹکا دیا جائے۔

یوگا ورزشیں

ان لوگوں کو بھی مشق میں دقت محسوس ہوگی جو دوسری ورزشیں کرنے کے عادی رہے ہیں۔ لیکن کچھ حصہ روزانہ مشق کو سے کر آسانی سے ختم کھانے لگے گی۔ اور وہ عضلات جو اس سے پہلے ورزشی تناؤ کے عادی نہ تھے، عادی ہو جائیں گے جوڑوں کی وہ سختی بھی دور ہو جائے گی جسے نیند سستی سے کوئی تعلق نہیں۔ اصل میں اس ورزش سے مبتدیوں کو خاص طور پر اس بے تکلیف ہوتی حرکت کھینچنے کی سہولتیں ملے گی۔ یہ مشق جو عضلات میں ان پر ہیبت زدانہ دباؤ پڑتا ہو کہیں کہیں کمزور معمولی ورزشوں میں یہ خاص عضلات متاثر نہیں ہوتے۔ بہر حال مشق سے اس دستور پر بھی عبور حاصل ہو جاتا ہے اور سبقت عشرہ میں ایک شخص سہولت کے ساتھ اس ورزش کو کرنے لگ جاتا ہے۔ البتہ ادھیڑ عمر کے لوگوں اور بوڑھے آدمیوں کو اس ورزش کی انتخاب

دیکھنا چاہیے
دستوری



زیر نظر ورزش کا بڑا مقصد یہ ہے کہ ٹانگوں کے پچھلے عضلات سے بے لکیر کے بالائی حصہ تک کے عضلات میں جتنی پیدا کر کے انہیں خوب مضبوط بنایا جائے۔ اس لئے یہ طریقہ کی چھٹی پر غیر معمولی تناؤ پڑتا ہے جس کا اثر پورے عصبی نظام پر پڑتا ہے۔ اس لحاظ سے یہ ورزش اعصاب کے لیے بھی بہت مفید ہے۔

ورزش :- فرض پر اس طرح بیٹھے کہ دونوں ہاتھیں بالکل سیدھی پھیلائی جائیں اور کھینچنے آپس میں ملے رہیں۔ اس کے بعد آگے کی طرف جھیکے اور دونوں ہاتھوں کی پٹری انگلیوں سے دونوں پاؤں کے انگوٹھوں میں آٹکرا سدا اداں لیجیے۔ اسی طرح دائیں ہاتھ کی انگلیوں سے دائیں پاؤں کے انگوٹھے میں اور بائیں ہاتھ کی انگلیوں سے بائیں پاؤں کے انگوٹھے میں حلقہ سا پڑ جائے گا۔ جیسا کہ شکل نمبر ۱ ظاہر ہوتا ہے۔ پھر دونوں ہاتھوں کی انگلیوں سے پاؤں کے انگوٹھوں کو اپنی طرف کھینچیں۔ مگر اس طرح کہ ہاتھیں زمین سے نہ اٹھیں اور کھینچنے بالکل سیدھے رہیں۔ اب اس کے بعد آپ آگے کی جانب آہستہ آہستہ جھیکے۔ یہاں تک کہ آپ کا چہرہ آپ کے کھنٹوں پر ٹک جائے اس طرح

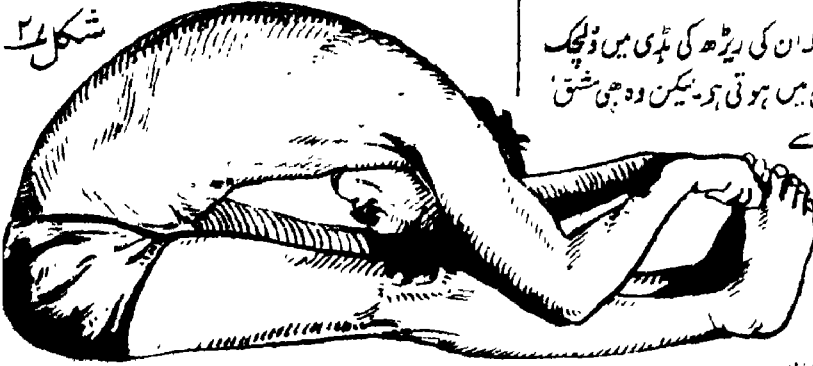
مگر کی گھڑابی بن جائے گی اور آپ کا جسم دوہرا ہو جائے گا۔ جب آپ آگے کی طرف جھکیں گے تو اس کے

ساتھ ہی آپ کہنیوں پر سے اپنے بازوؤں کو بھی جھکائیں گے اس طرح کہنیاں شریں میں پٹریوں پر ٹکیں گی اور زیادہ جھکانے سے زمین پر ٹک جائیں گی جیسا کہ آئندہ صفحہ پر شکل نمبر ۲ سے ظاہر ہوتا ہے۔ اس دوران میں ہاتھوں کی انگلیوں سے جو بوجھ کو کھینچا جا رہا تھا اس میں کسی قسم کی کوئی ڈھیل واقع نہیں ہوگی۔ اور کھینچنے بھی اسی طرح بالکل سیدھے رہیں گے تاکہ طریقہ کی پٹری کے تناؤ میں فرق نہ آئے۔ پائے مبتدیوں کے لیے یہ ورزش ذرا دشوار ہے، بلکہ

(تقریباً صفحہ ۲۲)

در طلبا سے کہا جائے کہ اپنی جگہ پر بیٹھ کر اس کے باریک سے بائیک لفظ بوردہ پڑھ سکتے ہوں دونوں آنکھوں سے پڑھیں اس کے بعد ایک آنکھ کو ہتھیلی سے بند کر کے صرف ایک آنکھ سے پڑھیں۔ استاد صاحبان کو خیال رکھنا چاہیے کہ طلباء چارٹ کو بار بار پڑھ کر پڑھیں۔ ہر روز پانچ منٹ تک پڑھنا کہنے سے ایک ہفتے ہی میں طلباء کی نظر ٹیک پڑتی معلوم ہوگا۔

شکل ۲



میں ہوتی ہے، اس لیے کہ ان کی ریڑھ کی ہڈی میں ڈچک
باقی جس زاتی جو یوگاؤں میں ہوتی ہے۔ لیکن وہ جی شق
منٹ اور استبدال سے
رفتہ اس وقت پر
عبور حاصل کر سکتے ہیں۔
اگر یوگاؤں کی سی بات
میں۔ تو تو کہ سے کم
اتنا زہر دہ ہو جائے گا کہ ان

اور روانی بہت زیادہ ہوتی ہے۔ یہی سبب ہے کہ صنفی
اعضا کو متحرک دینے اور صنفی قوتوں کو بڑھانے میں
درزش بنانا بواب نہیں رکھتی۔ اسے بڑھے بھی
کر سکتے ہیں اور جوان بھی، مرد بھی کر سکتے ہیں اور عورتی
بھی ہو یا اس میں نہ عمر کی قید ہے نہ صنف کی سب
کے لیے یکساں طور پر مفید ہو سکتی ہے۔

معالجاتی افادیت: اس کی معالجاتی
افادیت بھی کچھ نہ نہیں ہے۔ اس سے شکم کی دیوار میں مضبوط
ہوتی ہیں یہ اندرونی اعضا کو تقویت دیتی اور قبضہ
سورجی کو رفع کرتی ہے عرق النسا کے دروں کو روکنے
کے لیے اس کی خاص طور پر سفارش کی جاتی ہے۔

اس ورزش کے سلسلے میں یاد رکھنے کی بات
یہ ہے کہ اسے تین منٹ سے زیادہ نہ کیا جائے، اس
لئے کہ اسے زیادہ دیر تک کرنے میں یہ اندیشہ ہے کہ
قبضہ رفع ہونے کے بجائے پیدا نہ ہو جائے۔ بہر
حال آنتوں کے نسل پر نظر رکھی جائے، اگر تین منٹ
تک کرے سے بھی قبضہ کی طرف میلان پیدا ہو جائے
اس صورت میں اسے دو منٹ سے زیادہ نہ کیا جائے۔

اعضا سے جسمانی میں پہلے سے کہیں زیادہ چمک پیدا
ہو جائے گی۔

اسے لوگوں کو تنہا شروع میں بہ درزش بہت زیادہ
وقت اور غور معلوم ہو اور وہ اپنے گھٹنوں کو شدید تکلیف
کی وجہ سے سدھار نہ رکھ سکتے ہوں، یہ چاہیے کہ پاؤں
کے پچھے کپڑے کے بجائے ٹخنہ یا اس سے بھی کچھ اوپر
ٹانگ کے کسی حصہ کو پکڑ لیں اور پاؤں کی انگلیوں کو
اس وقت تک کہ میں جب عضلات ذرا نرم پڑ جائیں اور
ان میں مڑنے مڑنے کی لچک پیدا ہو جائے۔ بہر حال
رفتہ رفتہ ایک ایک دن عضلات کی سختی دور ہو جائیگی
جھٹکوں اور غیر معمولی تناؤ یا دباؤ سے بچنا چاہیے اس
سے فائدے کے بجائے نقصان پہنچ جانے کا احتمال
ہے۔ اس ورزش پر عبور حاصل کرنے کے لیے روزانہ مشق
لازمی ہے۔

مبتدیوں کو اس ورزشی حالت میں پسند نہ سکتے
سے زیادہ نہیں رہنا چاہیے اور جیسے جیسے مشق ہوتی
جائے اس وقت کو بڑھاتے رہنا چاہیے۔ البتہ مشق
ہونے پر پورے تین منٹ تک اس حالت میں رہا
جاسکتا ہے۔

جیسا کہ شروع میں بتایا گیا ہے اس ورزش کا اثر
پچھلے عضلات اور خاص طور پر گھٹنے کی پچھلی موٹی من
سے متعلق عضلات پر پڑتا ہے۔ اسی ضمن میں یہ بھی سمجھ
لینا چاہیے کہ یہ ورزش پیٹ کے عضلات کو مضبوط
کرتی ہے اور مکر کے پچھلے حصہ سے جو اعصاب نکل کر ان
اعضا میں جاتے ہیں جو پیٹ کے اطراف میں واقع ہیں
یہ صرف ان کو غیر معمولی طور پر متحرک دیتی ہے۔ بلکہ اس
کی وجہ سے پیٹ کے پورے حصے میں خون کی آمد و رفت

تازہ اور صاف مفردات
اور صحیح الوزن باقاعدہ تیار شدہ مرکب
درکار ہوں تو
ہمدرد دواخانہ
لال کنواں، دہلی سے طلب فرمائیے

سوال جواب

پیروی سنت نبوی :-

سوال :- میرے دوستی کے بال نہیں نکلتے ہیں جس کے باعث میں سنت نبوی ادا کرنے سے قاصر ہوں۔ کیا آپ طب یونانی کی روشنی میں اس کے اسباب پر روشنی ڈالیں گے؟ اور نسخہ لکھ دیں تو بہت ممنون ہوں گا۔

(خریدار رسالہ نمبر ۲۲، مظفر پور)

جواب :- حیرت ہو کہ ابھی ہمارے ہندستان میں ایسے ناشکرے بھی موجود ہیں جن کے نہ رتی طور پر ڈاڑھی نہ نکل ہو اور وہ اسے نکالنے کی فکر میں ہوں۔ ہم سے تو اسے دن یہ سوال کیا جاتا ہو کہ ہم کوئی ایسی بے ضرر دوا ایجاد کر دیں جسے ایک مرتبہ رسا دوں پر لگا کر نوک ہمیشہ ہمیشہ کے لیے خنجر کی زحمت سے بچ جائیں اور آپ ہم سے ایک ایسی بات پوچھ رہے ہیں؟

سنئے ہیں کہ آج کل صنف نازک کا مذاق اتنا بدل گئی ہو کہ وہ حضاروں پر منڈی ہوئی ڈاڑھی کی سبب ہی کو بھی برداشت کرنا پسند نہیں کرتی، کچا کہ بانا عہہ ڈاڑھی - چنانچہ ایسے لوگوں کی شادی ہونا مشکل ہو جاتی جو سنت نبوی کی پیروی میں یا کسی دوسرے خیال سے اپنے خیرے پر اس مردانہ امتیاز کو قائم رکھتے ہیں۔ اور آپ اس فکر میں پھر رہے ہیں کہ کہیں سے کوئی دوا ایسی باقاعدہ لگ جائے جس کے استعمال سے ڈاڑھی کے بال پیدا ہوئے۔ لکھیں اور سنت نبوی کی پیروی کا ثمر اس خاص معاملے میں بھی پیدا ہو جائے جہاں تک آپ کے اس جذبے کا تعلق ہو اس کی ہم بھی غذا کرتے ہیں، مگر ہمارے پاس اس کا کیا علاج ہو کہ ہم آپ دونوں ختم کے لوگوں کی خدمت سے معذور ہیں۔

وہ لوگ جو مستقل طور پر ڈاڑھی کو خیر باد کرنا چاہتے ہیں انہیں ایک خاص قسم کے عمل جراحی کی منزلوں سے گزرنا پڑتا ہے اور آپ کو اس کے برعکس اپنے منہ سے غذا دینا کسی یار خیمہ کے جیسی خود کو قلم کو ٹھکانا پڑے گا کہ ان ہی کی پور ہدایت پر ڈاڑھی کے بالوں کا انحصار ہو۔

صاحب! آپ کو ڈاڑھی کے بالوں میں سنت کا پڑی ہو اور مجھے آپ کے سلسلے میں اس سے زیادہ یہ فکر

کو کو اور چائے وقفہ :-

سوال :- میرے تجربے میں یہ بات آئی ہو کہ ”کو کو“ چار اور فیوے سے بہتر چیز ہو، چائے اور قہوہ میں اگر کچھ غذائیت ہوگی تو محض برائے نام، لیکن ”کو کو“ میں تو کچھ پروٹینز، کچھ زغنی اجزاء اور کچھ نہ کچھ مقدار نشاستے کی بھی پائی جاتی ہو۔ چائے اور قہوے کے استعمال سے دل کی دھڑکن بہتر ہو جاتی ہو مگر کو کو کے استعمال سے یہ صورت پیدا نہیں ہوتی۔ اس کے علاوہ چائے کو زیادہ استعمال کرنے سے معدے کی خستہ محاسن جلی جاتی ہو اور اس کا اثر آنتوں تک بھی پہنچتا ہو جس کی وجہ سے قبض کی شکایت ہو جاتی ہو۔ اس کے باوجود یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ ”کو کو“ جیسی اچھی چیز کا رواج ہمارے ہاں اس قدر کم کیوں ہو اور چائے اور کافی کا اس قدر زیادہ کیوں؟ کیا آپ اس کے اسباب یہ سمجھ رہے ہیں؟

(میر حیدری ۱۵۵۳ء)

جواب :- آپ کا یہ خیال تو صحیح ہو کہ ”کو کو“ میں چائے اور قہوہ کی نسبت غذائیت زیادہ ہوتی ہو مگر اسے اس انداز سے پیس کرنا کہ یہ واقعی کوئی ایسی غذا ہو جیسے کہ دودھ، مکھن اور انڈا، صحیح نہیں ہو۔ یہ گرم و اور تھوڑا بھی ہاں، اس کے استعمال سے انکھن کو وہ نقصانات نہیں پہنچتے جو چائے اور قہوے کے استعمال سے پہنچتے ہیں۔ اس لیے اگر کوئی شخص چائے اور قہوے کے بجائے ”کو کو“ دودھ میں ڈال کر پیے تو یہ چائے کو زیادہ لذیذ ہوگا اور مفید بھی ہو کہ ”کو کو“ کے متعلق اتنی ہی سفارشات ہم کر سکتے ہیں اس سے زیادہ نہیں۔

اب رہا یہ سوال کہ سب کو کو، چائے اور قہوے سے بہتر ہے تو ہندستان میں اس کا رواج کیوں کم ہے تو صاحب! یہاں آپ کو ہر پگندے کی قوت کا قائل ہونا پڑے گا۔ اور مجھے انتخاب کا بھی۔ ولایتی زمانے دار اور اندلیں کی انکیشن اور جب ہر طرح یہ ثابت کرنا چاہیں کہ ”چائے گرمیوں میں ٹھنڈ پہنچاتی ہو اور جادوں میں گرمی، اور یہ کہ یہ بہترین اور صحت بخش مشروب ہو“ تو کو کو کی مقبولیت کی کوئی وجہ نظر نہیں آتی۔

کیا گلے کا اپریشن کرالوں؟

سوال بدعمرہ سے میرے گلے آئے ہوئے ہیں۔ اور ان میں
ملن سی رہتی ہو۔ ڈاکٹروں کے علاج سے حیدر درز کے لیے یو دب
جاتے ہیں۔ اور پھر وہی حالت ہو جاتی ہے۔ ڈاکٹروں نے مشورہ
دیا کہ گلے کا آپریشن کروادیا جائے۔ لیکن میں آپریشن سے بہت
ڈرتا ہوں اور عام طور پر مجھے گرم چیزوں کے استعمال سے
سخت نقصان ہوتا ہے۔ خدا را کوئی ایسا علاج بتائیں جس سے
کہ میں اس تاثر دمرس سے جھٹکا رہاں سکوں۔

(خریداری نمبر ۱۱/۹۲۳)

جواب: محل آئے کا علاج آپریشن سے کرنا سخت غلطی ہے۔ تو
آب بھول کر بھی رہ گئے۔ شاید آپ کو معلوم نہیں کہ وقت
نے بہ ثابت کر دیا ہے کہ ٹولسنز پر عمل جاری کرنا قطعی صحیح ہے،
چنانچہ یورپ کے وہ ذوالکمر جو کل ہڈی آپریشن کے بڑے زبردست
 حامی تھے ان سے مضر سمجھنے لگے ہیں۔ مسٹر ٹی۔ بی۔ لیٹن اینف
آر۔ سی۔ ایس۔ سرجن کا بریڈسٹال نے سنہ ۱۹۳۴ء میں انجمن
کے ایک مشہور رسائی ٹک رسائی لانسٹ میں یہ بیان
دیا تھا کہ :-

ٹولڈن کے آپریشن کے بعد مریض کو جس قدر
انجینوں اور خطرات کا فوری اور کچھ عرصہ
بعد۔۔۔۔۔ جب کہ اس کے دیگر
اعضائے جسمانی کے افعال میں حذرانی
رہنا ہوئے لگتی ہو۔۔۔۔۔ سابقہ
میش آتا ہو، اتنے خطرات اور انجینیں
اس نوعیت کے دوسرے آپریشن میں
تسلسلہ ہی پیش آتی ہوں۔

اگر آپ کو یہ معلوم ہو جائے کہ لمبا دھڑ غلو دکا یہ جال ہمارے نظام شمسی میں کس واسطے پھیل رہا ہو تو آپ ٹولنلر میں خرابی پیدا ہو جانے کے اصل سبب کو پائیں گے اور اس وقت اس کا بچھڑ و مناسب ترین علاج بھی سمجھ میں آجائے گا۔ ان عدد دکا کام یہ ہو کہ ہمارے جسم میں جو سمیت پیدا ہو اُسے نائل کر سیں اور اُسے مسوم ہونے سے بچائیں۔ اس لیے جس شخص میں یعنی زیادہ سمیت اور فاسد مادے ہوں گے اتنا ہی زیادہ وہ گلے کی تکلیف اور نزلہ دکا کام میں مبتلا ہوگا خنق کا حملہ ایسے ہی لوگوں پر زیادہ ہوتا ہے جن کے ٹولنلر پہلے سے کافی خراب ہوتے ہیں غلط اور غیر متوازن غذا،

یہیں دوسری سذت بہ باقہ سے جانو رہو کہ اسلام کا
معانیہ اس کی بھی کچھ کم تہمت نہیں ہو۔

دوسوال :-

(۱) کون سے پھل، دوائیں اور دیگر اشیاء خوردنی ہیں جن
لے بہت کمال سے مہم پیدا ہوتا ہو، کیا یعنی مزاج والے انسان
نے یہ دودھ بھی غیر مفید ہو؟

۴۔ سیرت لائے کی غم میں سال در دوئی اسے چھٹا
کا طالب علم در موسم سرما میں گاہ بگاہ شیر پھوٹ پرتی اس
کی وہ معلوم نہیں اس کے لئے کیا سب عذاب مستباح
لازم ہے ؟ (خریدار نمبر ۱۳، ۶۳۶)

جواب :- رہا سوال آپ نے مزاحیہ طور پر پوچھا تو اگر میں یہ
 لکھتا ہوں کہ وہ تمام پھل اور کھانے کی چیزیں جن کا مزاج سرد
 ہو یا وہ مثلاً دال مالتی، اروی، بھنڈی، دہی چھانچہ وغیرہ
 مضمین پیدا کرنے والی ہیں تو آپ معاذ سوال کریں گے تو پھر انکو
 میں کھانا ہی ہے، وہ دال کی تہہ ہونے کی ضرورت سے مراد
 سردائش کا انحصار ہمارے مضمین میں خرابی پیدا ہونے سے
 ہو۔ اس لیے اگر کسی شخص کی قوت بضمیمہ بالکل صحیح ہو اس کو سرد
 چیزوں کے کثرت استعمال سے نقصان پہنچ جائے تو یہ پہنچ
 جائے ورنہ عدل کے ساتھ استعمال کرے سے ان چیزوں
 سے بھی خون، ہی کی پیدائش ہوگی اور اگر وہ بضمیمہ اچھی نہیں
 ہو تو عمدہ سے عمدہ غذا میں بھی بضمیمہ کی کمی ہے۔ دودھ اگر
 اچھی طرح بضمیمہ ہو جائے تو انسان کے بے بہرہ میں غذا ہوگی
 بلکہ مزاج والوں کو دودھ اس وجہ سے موافق نہیں آتا کہ
 کا مضمین اچھا نہیں ہوتا اگر ان کا مضمین بھی صحیح ہو جائے تو دودھ
 اس کے لیے بھی اتنا ہی مفید ثابت ہوگا جتنا ایک عیسیٰ علیہ السلام
 شخص کے لیے۔ اس سے معلوم ہوا کہ وہ اگر دودھ سے
 کماتے استفادہ نہیں کر سکتے تو اس کی وجہ دودھ کی خرابی نہیں
 بلکہ خود ان کے مضمین کی خرابی ہوتی ہے۔

(۳) آپ کے لڑکے کا خون خلود اور سلیم کی کمی کی وجہ سے در سے رفیق ہو۔ یہی وجہ ہے کہ موسم سرما میں بھی اس کی کبکھر بھوٹ جاتی ہو۔ آپ اسے دودھ، مٹھے، آبلہ، سیب، بانگ کا شکر ملا کر، چھتھر اور گاجر میں زیادہ کھلائیے۔ لڑکھویوں کے ساتھ تو نسبت کھلانے میں بھی کوئی حرج نہیں۔ البتہ جہانگ برتوش چیزوں سے بچائیے کہ یہ اس کے لیے مفید نہ رہیں گی۔

بجوری اور دائمی قبض اس کے اصل اسباب ہیں، اگر ان کو دور نہ کیا گیا تو کوئی علاج کارگر نہ ہوگا۔ قبض رہنے کی وجہ سے نظام جسمانی میں سمیت پیدا ہوتی جو اور جسم کو سمیت سے بچانے کے لیے جب یہ عودا سے اپنے اندر جذب کر لیتے ہیں تو یہ پھر مہ وقت مٹا رہتے ہیں، اس لیے اس کا صحیح علاج یہ ہے کہ پہلے نظام جسمانی کو نرم کر دے اور سمیت سے پاک کیا جائے اور پھر غذا کو صحیح بنا جائے تاکہ آئندہ قبض نہ ہو اور جسم میں مزید سمیت کی پیدائش کا سلسلہ بند ہو جائے۔ اس کے لیے میں حسب ذیل پروگرام تجویز کرتا ہوں کہ بعد اس کے معای عملیات کارگر نہ ہوگا۔

آپ تین چار روز تک ٹھوس غذا کا استعمال بند کر دیں اس کے بجائے آب سنگتوں کا رس اور سادہ پانی پیجیے اس دوران میں چونکہ ٹھوس غذا معدے اور آنتوں میں نہیں جائے گی، اس لیے ان کی طبعی حرکت میں لازمی طور پر کمی آجائے گی، اور وہ فضلہ جو کئی دن کی غذاؤں کا آب کی آنتوں میں جمع ہوگا اس کے نکاس کی کوئی صورت پیدا نہیں ہوگی لہذا عارضی طور پر ان دونوں کے لیے ہلکے نیم گرم پانی کا اینما تجویز کرتا ہوں۔ اگر مرض کا حلقہ شدید ہو تو اس صورت میں دو روز وقت یعنی صبح اور رات کو سوتے وقت اینما س جائے، اور نہ معمولی صورت میں عسی کہ اب ہر رات کو سوتے وقت محض گرم پانی کا ریزہ اینما س جائے۔

دن کے وقت گلے پر ٹھنڈے پانی کی پٹی باندی جائے۔ اس کے لیے آب آنا سولی گیزالے لیجیے جس کی میں نہیں گلے پر باندھی جا سکیں۔ اسے ٹھنڈے پانی میں بھگو کر پھڑپھڑایا جائے اور اس کی تین تین گلیے پر لپیٹ دی جائیں۔ اس پر فلامین یا کوئی دوا لپیٹ کر اس کی بھی دو تین تین لپیٹ دی جائیں وہ دن کے وقت دو دو گھنٹے بعد اس کی گیلی سوتی پٹی کو بدلتے رہیں۔ رات کو ایک پٹی کافی ہو اس طرح کہ رات کو باندھی جائے اور صبح کھول دی جائے۔

اس کے علاوہ دواؤں کی کوئی مرتبہ گرم پانی نہ عوارے کیے جائیں۔ اس میں کسی دوا کو لے کر ضرورت نہیں، لیکن اگر کوئی طبیب جس پر آپ کو اعتماد ہو آپ کو دیکھ کر عواروں کے لیے کسی دینے کا پانی کو استعمال کرائے تو اس میں کوئی

مضائقہ نہ ہوگا۔

ان تین چار روز کے بعد بھی ٹھوس غذا نہیں کھاتی بلکہ زیادہ تر کھیلوں اور دودھ کا استعمال کرنا چاہیے۔ چار پانچ روز چلوں اور دودھ پر گزارنے کے بعد پھر رفتہ رفتہ ٹھوس غذا کھانی چاہیے۔ اس وقت آپ اپنی غذا میں سبزیاں جوتی ترکاریاں، پھل اور دودھ کا زیادہ استعمال کریں۔ روزی بے چھے آٹے کی کھانسی، اور اس کا خیال رکھیں کہ قبض نہ ہونے پائے۔ اینما کا استعمال بعد میں مناسب نہیں ہو اگر پھر بھی قبض رہے تو پھر پندرہ دن کے منقہ کو چوتیس گھنٹے پون گلاس پانی میں بھگو کر اس کا آب رزلال صبح کے وقت نہایہ منہ پیں۔ اس پانی میں مسنے کو اچھی طرح مسل کر اس کا پانی پی لیں اور اوپر سے وہی منقہ کھالیں، اس سے قبض حاکم رہے گا۔

اس کا رس گلے کی جگہ کھینچوں کے لیے اسیر کا حکم رکھتا ہو، اسے ضرور استعمال کیجیے۔ اس دوران میں کسی مالش کرنے والے سے اپنی ریزہ کی مٹی کی مالش بھی نہ دارہ کرائیے کہ اس سے بھی آپ کو جلد اور مستقل طور پر صحت ہوگی۔

نرخ اور گرم چیزوں سے پرہیز کیا جائے۔ سنگتہ اگر نرخ ملے تو پھر ٹھٹھے یا مومبھاں چوسے۔ بہر حال نرخیں چیزوں کا استعمال مضر ہوگا۔

چیچک کا طریقہ:

سوال: بچے کو پیدائش کے کچھ ماہ بعد چیچک کا مکا لگانے سے عموماً چیچک کہ ہوتی ہو لیکن اگر نیکا نہ لگایا جائے تو اکثر چیچک میں مبتلا ہو کر تکلیف اٹھاتے ہیں۔ بے شک بندہ شلے سے بچیں سے نفرت کرتا ہو اور اس ماہ کی عمر میں ایک دفعہ والدین نے قانوناً پابندی کی وجہ سے بندے کے نیکا لگوا دیا تھا اس کے بعد جب مجھے سمجھ آگئی تو پھر کسی نامعلوم جذبہ کے ماتحت نیکا لگوانے سے ہمیشہ پرہیز کیا اور جب بھی سکول میں کوئی صاحب نیکا لگانے کے لیے تشریف لائے تھے تو بندہ وہاں سے لھک جاتا تھا لیکن یہ بات سمجھ میں نہیں آئی کہ نیکا لگوانا وہ ہوتے ہوئے بھی بالکل ناہی نہیں لیکن کسی حد تک ضرورہ چیچک سے بچلت دلا دیتا ہو۔ شاید یہ بات ہو کہ نیلے کا زہر چیچک کی بجائے

ی اور اسے سے جسم سے باہر آتا ہو ایسی حالت میں یہ خبر
پاتے کہ کب کوئی ایسی یونانی باوبک دوائی ہمیں بے یقین ہی
سنگھال کر دینے سے آئندہ زندگی میں چھپک سے نجات
ل سکے۔ اس وقت ٹیکا ایجاد نہیں ہوا تھا۔ اس وقت لوگ
اس بیماری سے کس طرح محفوظ رہتے تھے؟

(خریداری نمبر ۳/۱۱۳)

جواب :- مجھے اس سے اختلاف ہے کہ چھپک کے ٹیکے کے
بعد کچھ چھپک سے محفوظ ہو جاتا ہے زیادہ سے زیادہ جو کچھ اس
ٹیکے میں کہا جاتا ہے وہ یہ ہے کہ جب تک ٹیکے کی مصنوعی
طور پر پیدا کی ہوئی چھپک کا اثر نہ ہو اس وقت تک کہ تمام
نیک سے محفوظ ہو جاتا ہے اس کے بعد اس کے سلف کی حکم
نہیں لگا جاسکتا۔ اس سے کہ خود اہل نفس کے درمیان اس
خاص معاملے میں اس قدر اختلاف پیدا ہو گیا ہے کہ آپ کسی
جنسی نتیجے پر نہیں پہنچ سکتے۔ آپ یہ کہیں گے کہ چھپک کے
ٹیکے میں جن لوگوں کے ٹیکے لگے ہوتے ہیں وہ بچوں کو
محفوظ رہتے ہیں۔ میرے پاس اس کا جواب یہ ہے کہ یہ غلط ہے
کہ بولوگ چھپک سے محفوظ رہتے ہیں اس کا سبب ٹیکا ہوتا ہے
عوام الناس کے علم میں ہیں آتا ہے۔ بیسیوں ایسے بچے بھی چھپک
میں مبتلا ہو جاتے ہیں جن کے ٹیکا لگا ہوتا ہے، بلکہ وہ بڑی
حرج مبتلا ہونے میں اس میں اصل چہرہ جو چھپک اور دوسری
بیماریوں سے محفوظ کرنے والی ہے بڑے ایک شخص کی ایسی
طبعی ممانعت (ایمونیٹی) ہے۔ مصنوعی ممانعت سے
کچھ نہیں ہوتا اصل میں عام لوگوں کی طبعی ممانعت اسی مرضی سے
ہوتی ہے کہ وہ ہر قسم کے زہریلے انجیکشن تک کا معاملہ کر کے
اس کی سخت زائل کر دیتی ہے اور لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ انھیں
اس انجیکشن سے فائدہ ہوا ہے۔

آج جن بچوں کو چھپک خسرہ اور دوسری اسی قسم کی
بیماریوں سے بچانا چاہتے ہیں تو کوشش کیجئے کہ ان کی طبعی
ممانعت کم نہ ہونے پائے۔ میرے نزدیک طبعی ممانعت
بچوں میں خاص طور پر اور بڑوں میں عام طور پر کم ہونے کا
سبب یہ ہے کہ ہم لوگ صحیح غذا کا خیال نہیں کرتے۔ مثلاً
ابھی جب کہ کچھ عیسائی جیسے کا ہی ہوتا ہے کہ ہم اسے روٹی
پر ڈال دیتے ہیں یا روے میدے کے لکٹ اور گھی کی
ٹھیاں بچا کر دیتے ہیں۔ یہ قطعی صحیح نہیں ہے۔ بچے میں تین
چار سال تک نشا سے کوہضم کرنے کی قابلیت بہت کم ہوتی

ہے۔ ہمیں چاہیے کہ اس دوران میں ہم نشا سے دار چیزیں لے
کر دیں۔ تاکہ اس کا ہضم صحیح ہو اور خون میں کسی قسم کی سمیت
نہ پیدا ہونے پائے۔ اس عمر تک کے بچوں کی اصل غذا
دودھ ہونی چاہیے۔ روٹی تھوڑی دی جائے۔ مثلاً، گاجر
اور پھلوں کا استعمال زیادہ کر لیا جائے۔ میں آپ کو یقین
دلانا ہوں کہ اس کے بعد آپ کا بچہ ہر بیماری سے محفوظ
رہے گا۔ ہاں اس کا بھی خیال رکھا جائے کہ پرخوری سے
بچے کو بچانا جائے، اس کے کھانے اور دودھ پینے کی اوقات
بندی ہونی چاہیے۔ یہ غلط ہے کہ جب بچہ رو یا اس کو دودھ
پلا دیا جائے تو اس کی لکٹ اور روٹی کا ٹکڑا دے کر خاموش
کر دیا۔ یہاں تک ممکن ہو بچوں کو تازہ ہوا میں رکھا جائے۔
انھیں روزانہ غسل کر لیا جائے۔ اور اگر پھر بھی کوئی پیٹ کی
خرابی رونما ہو یا بچہ دانستہ پر ہونے کی وجہ سے دستوں
یا بخار کا شکار ہو کر کمزور ہو جائے تو ان صورتوں میں
یونانی دواؤں میں آپ "ہونہال" کا استعمال کر لیتے ہیں
سے بچے کے پیٹ اور دانستہ کی شکایات بھی رفع ہو
جائیں گی اور اس کی قوت حیات بھی قائم رہے گی۔

ٹیکے سے پہلے ہمارے بچے اپنے والدین سے اتنی
بیماریوں کے اثرات دیکھتے ہیں کہ انہیں آنے سے بچنے
کے آج آتے ہیں۔ شاید آپ کو معلوم نہیں کہ بیماریوں کے
اثرات کا یہ درجہ ہماری قوت حیات کو کمزور کرنے اور بیماریوں
کی بھوت قبول کرنے میں سب سے زیادہ مددگار ہوتا ہے۔
(اشارات ملاحظہ فرمائیے)

پرانالکھی

سوال :- ہمارے ہاں پرانا بھینس کا گھی بہت مت ہی
ٹین کے ٹپے میں رکھا ہوا ہے۔ وہ کس کام آسکتا ہے اور
کس مرض میں کام آسکتا ہے۔ سال میں درج فرمائیے۔
جواب :- زیادہ مدت کے رکھے ہوئے گھی میں ایک قسم
کی سمیت پیدا ہو جاتی ہے، اور وہ کھانیکے قابل نہیں
ہوتا۔ اس کے کھانے سے آشوب چشم بھرے، دھرم جھم
اور تنگی نفس جیسی شکایات لاحق ہو جاتی ہیں۔ البتہ
اس کو خارجی دوا کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے
اسے بہت سے ایسے مریضوں میں بھی شامل کیا جاتا
ہے جو ناصور اور زخموں پر لگاتے ہیں اور گھنیا وغنہ
کے دعوں میں بھی اس کی مالش کی جاتی ہے۔

ناگ پور میں

ہمدرد و خانہ، دہلی کی ایجنسی کا افتتاح

آنربل وزیر صحت اور چیف جسٹس سر نیوگی کی تشریف آوری!
ممبران اسمبلی، صدر ضلع کانگریس اور دیگر معززین کی شرکت

۴ مارچ سنہ ۳۰، پوربان پور، جیل فوراً در علاقہ برار میں ایجنسیوں کے قیام کے بعد آج جناب چیف جسٹس سر نیوگی کے ہاتھوں ناگ پور میں ہمدرد و خانہ کی ایجنسی کا شاندار افتتاح ہوا۔ اس موقع پر آنربل ٹرانسپورٹ و انٹرمنہاج الحسن صاحب، وزیر صحت سی پی نے بطور خاص شرکت فرمائی۔ معززین شہر اور صوبے کے حکیم اور دیگر بھی اس موقع پر شریک ہوئے۔ دہلی سے جناب حکیم حافظ محمد سعید صاحب، ایڈیٹر رسالہ "ہمدرد صحت"، بھی اس موقع پر تشریف رکھتے تھے۔

"یہ ہمارے لیے بڑی سرت کا مقام ہے کہ ہمارے شہر ناگ پور میں ہمدردستان کے ایک نامور و خانہ یعنی ہمدرد و خانہ دہلی کی ایجنسی قائم ہو گئی ہے۔ اب جبکہ یہ حقیقت واضح طور پر سامنے آ چکی ہے کہ ہمارے ملک کی جڑی بوٹیاں ہمارے رنگوں کو ڈھونڈنے میں حیرت انگیز تاثرات رکھتی ہیں تو یہ سنا ہم جو جانا ہو کہ ہمیں دو افسر بھی بھیجی ملیں۔ ہمدرد و خانہ کے متعلق سب کو معلوم ہے کہ یہ دو خانہ یونانی دو افسر عیدید سائنسی فک لائنز تیار کرتا ہے۔ مجھے یہ معلوم کر کے بڑی خوشی ہوئی کہ اس دو خانہ کا کام بڑے پیمانہ پر ہو۔"

اپنی تقریر کے بعد سر نیوگی نے کان کا تالا اپنے ہاتھوں سے کھولا۔ حاضرین نے ایجنسی کے انتظام کی بہت تعریف کی۔ آنربل وزیر صحت نے جسٹس سر نیوگی کے ساتھ دو افسر کو دیکھا۔ انہوں نے فرمایا "میں نے اس کا خانہ کو نوٹ دیکھا ہے۔ بہت سائنسی فک کام ہے۔ سیکنگ کے معاملہ میں یہ ولایت کے مقابلہ کی چیز ہیں۔"

جناب حکیم حافظ محمد سعید صاحب اور ایجنسی کے محاور جناب محمد ابراہیم خاں صاحب نے معزز ہمالوں کا شکریہ ادا کیا (نامہ نگار)

بقیہ صفحہ ۵۶۔

اس ضمن پر پوری تدابیر اختیار کی گئی ہیں کہ رہنمائی کے ساتھ دیکھی۔ کا لفظ لگانا نہ فروخت کیا جائے۔ بلکہ اس کو تیل، ہی کے نام سے بیجا جائے۔ اس کو اس دوکان پر فروخت کرنے کی اجازت نہ دی جائے جہاں خالص گھی فروخت کیا جاتا رہا ہو اور یہ کہ اس کے بننے کے بعد اس میں پانچ فی صدی اساسی تیل (بے سک آئل) شامل کیا جائے۔ اس میں رنگ ملایا جانا ممکن نہ ہو سکا، اس لیے کہ اس سے اس کا ذائقہ بگڑ جاتا ہے، اور کھانے میں کراہیت آنے لگتی ہے۔

بناتو تیل کے کارخانے کو ملنے کا ضبط ابھی تک بہت زور دے رہا ہے۔ اس مسئلہ پر غور کرتے وقت حکومت کے سامنے بہت سی دوسری اہم چیزیں بھی ہیں۔ مثلاً کوئی نہیں کر دے کہ قریب روپیہ اس صنعت پر لگا ہوا ہے۔ بہر حال اس کا یہ مطلب کسی طرح نہیں سمجھنا چاہیے کہ جہاں صحت عامہ کے مفاد اور بہبود کا سوال آئے گا وہاں صحیح قدم اٹھانے سے اس قسم کی مصنوعات آگے آ سکتی ہیں چنانچہ انہوں نے مشر موٹی لال سی درخواست کی کہ وہ اپنا ریزولیوشن واپس لے لیں اس لیے کہ ایسی کسی کمیٹی کے کام شروع کرنے سے پہلے اس سلسلہ میں ابتدائی ضروری معلومات کے فراہم کرنے میں کافی وقت صرف ہوگا۔

بقیہ صفحہ ۵۳۔

آنربل جناب پنڈت سدر لال صاحب وید نے ایک پر زور تقریر کی انہوں نے یونانی اور ویدک کی حمایت کی کہ انہوں نے بتایا کہ یونانی اور آریہ ویدک طریقہ ہمارے علاج و تدبیر میں ایک ہی ہیں۔ جو اصول یونانی طب کے ہیں وہی آریہ ویدک کے ہیں۔ پنڈت جی نے اپنی تقریر میں نظریہ جراثیم کو باطل قرار دیا اور مادہ کو جراثیم کا اصل سبب ثابت کیا اور اس کا ادویہ کے بعد جلدیہ فرماست ہو گیا۔ (نامہ نگار)

جبل پور میں

تعارفی جلسہ میں یونانی اور آیوریدک طبوں کی تہمت
دو دلیسی طپیں ہی امراض سی مکمل طور پر تباہ دلا سکتی ہیں

جبل پور ۱۰ جولائی ۱۹۳۷ء کوٹور یہ ٹاؤن ہال جبل پور میں زیر صدارت جناب خان بہادر سید ذاکر علی صاحب یونانی اور آیوریدک طبوں کی حمایت میں ایک پبلک جلسہ منعقد ہوا۔ اس جلسے میں ممبران میونسپل کمیٹی، معززین شہر اور تمام حکیموں اور ویدوں نے شرکت کی۔ دہلی سے جناب حکیم حافظ محمد سید صاحب ایڈیٹر رسالہ ہندو صحت نے بطور خاص مہمان شرکت کی۔ یہ جلسہ کارکنان انجمنی ہمدرد جبل پور کے زیر اہتمام ہوا تھا۔ صاحب صدر نے اپنی افتتاحی تقریر میں فرمایا :-

”ہندوستان میں علاج کے جو طریقے رائج ہیں ان میں صرف یونانی اور ویدک طریقہ ہائے علاج کو دلیسی طریقہ علاج کہہ جاسکتا ہے۔ ہوں تو ایلوپیتھی اور ہومیو پیتھی کے علاج بھی رائج ہیں ڈاکٹری حکومت کی سرپرستی خوب حاصل ہو، لیکن اس کے باوجود یہ بعض کے ساتھ کہہ جاسکتا ہے کہ ہمارے ملک کی جڑی بوٹیوں میں جو قوت شفا بخشی پائی جاتی ہے۔ اس کا مقابلہ یورپ کی طب نہیں کر سکتی۔“

حضرات! تفصیل میں جانے کا یہ موقع نہیں ہے۔ لیکن میں اتنا ضرور کہوں گا کہ یہ وقت مل بیٹھے کا ہے۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ تمام حکیم اور ویدک کٹھے جو جائیں اور اپنی ایک آواز پیدا کریں۔ اپنے صحیح طرز عمل سے یہ ثابت کریں کہ وہ با طور پر یونانی اور ویدک طب کے نام بیوا ہیں۔ یہ حقیقت ہے کہ حکومتیں بھی اب ان طبوں کی حمایت کے لیے آمادہ ہیں۔

حضرات! ہمارے سامنے اس وقت ایک بڑے طبی ادارے یعنی ہمدرد دو خانہ کے مالک جناب حکیم حافظ محمد سید صاحب موجود ہیں جن کے تعارف میں یہ جلسہ ہوا ہے حکیم صاحب اس وقت سی پی میں آیوریدک اور یونانی طبوں کی دیکھ بھال کر رہے ہیں۔ ان کا مقصد یہ ہے کہ یونانی و ویدک دواؤں کو عوام تک پہنچایا جائے اور حکومت کو ڈپنسریوں کے قیام پر مجبور کر دیا جائے۔

میں آپ حضرات کا زیادہ وقت لینا نہیں چاہتا۔ اور آپ سب کی طرف سے جناب حکیم حافظ محمد سید صاحب کا شکریہ ادا کرتا ہوں کہ وہ ایک بڑے مقصد کو لے کر ہمارے شہر میں بھی تشریف لائے۔ ایک مطبوعہ ”خیر مقدم“ (ایڈریس) بھی دیا گیا جو عالی جناب حضرت مولانا الحاج مفتی محمد بڑبان الحق صاحب ایم۔ ایل۔ اے (سی۔ پی) کی طرف سے تھا۔ اس ایڈریس کے بعض حصے درج ذیل ہیں :-

”یوں تو دنیا کے ہر گوشے میں ہر مرض کے لیے مختلف طرق علاج رائج ہیں جن میں مشہور و متعارف یونانی، آیوریدک اور ایلوپیتھک ہیں۔ علاج کے یہ تین طریقے اپنے لیے اصول رکھتے ہیں۔ تشخیص امراض، تجویز ادویہ، ترتیب نسخہ جات، ترکیب استعمال، وغیرہ شعبہ جات کے لیے قواعد و ضوابط ہیں۔“

”دیکھا جائے تو آج کل علاج کے بے شمار اور بے اصول طریقے رائج ہیں۔ مگر وہی ایک ہندی شل کے مصداق کہ ”لگا تو تیر نہیں تو دکھا، ایسے معالجات سے بحث نہیں۔ ہندوستان کی آب و ہوا اور ہندوستانیوں کی طبیعتوں سے مناسبت رکھتا ہے۔“

یونانی علاج میں ایک بات ضرور ایسی ہے جسے آج کی تہذیب نو کا دلدادہ، یورپ زدہ فیشن ایبل طبقہ پسند نہیں کرتا۔ اسی جو شانہ کی ”شب و رات گرم تر کردہ صبح جو شداوہ صاف نمودہ نمیرہ بنفشہ حل کردہ خوشند“ سے نفرت ہے۔ اسی آڑھی ڈھیری چھوٹی بڑی گویوں سے دل چسپی نہیں۔ اسی سیاہ رُو، بدناما، کریم اور تند بوالی جو ارشادات و معاصین کی بد ذائقہ اور ہاشتا پک تولہ مقدار سے ابکاتیاں آتی ہیں۔ مگر وہ اس حقیقت کی طرف توجہ نہیں کرتا کہ رُفیع مرض کی صلاحیت قدرت نے بد بخت کو

یونانی طریقہ علاج کو دلیعت فرمائی ہو۔

”دلدادگان تہذیب جدید کی تماشائی نفاست طلبی اور جہت پسندی کو ملحوظ رکھتے ہوئے ہمدرد و اخاندہلی نے یونانی ادویہ کو سائنسی فکر طریقوں اور جدید آلات و سازسی کے سانچوں میں ڈھال کر جویب، اقراص، جوارشات، محاسین، مراہم اور شربتوں جوشاندوں کو جس بہترین صورت اور دلکش انداز میں دنیا کے سامنے پیش کیا ہے وہ نہایت قابل تائیس اور قابل قدر ہو۔ ادویات کو نقص، نجیت جوشاندوں کی تکلیف ختم ہو گئی۔

”جبل پور میں ہمدرد و اخاندہلی کی شاخ کا سایہ لگن ہونا جبل پور کی خوش قسمتی ہے کہ یونانی ادویات نہایت مزین و مصفی شیشوں، ڈبیوں، بجسوں، پیچٹوں میں جاذب نظر لباس کے ساتھ آراستہ و پراستہ انداز میں نفاست پسند مقلدین یورپ کو آسانی کے ساتھ اپنی طرف متوجہ کر کے لیے یہاں موجود ہوں گی۔

وقت آگیا ہے کہ طب یونانی اور دیک کی ترقی کی طرف توجہ کی جائے اور عام طور پر یونانی ادویہ دیک ادویہ کو استعمال کیا جائے کہ کبیرتی ہونے کے ساتھ قوی اور دیر پا اثر رکھتی ہیں۔

”حکومت سی پنی دہرائے ایک یونانی اور دیک بورڈ منلے کا فیصلہ کیا ہے۔ رپورٹ مرتب ہو چکی ہے جس سلسلہ کمیٹی میں یہ رپورٹ مرتب ہوئی ہے اس کا میں بھی ایک رکن تھا۔ میں حافظ صاحب اور ہمدرد و اخاندہلی اور اس کی شاخوں کی کامیابی ترقی اور مفاد عامہ دیہودی کی دعاؤں کے ساتھ رخصت ہوتا ہوں والسلام“

ایڈیٹر ہمدردِ صحت کی تقریر

اس موقع پر ایڈیٹر ہمدردِ صحت نے حسب ذیل تقریر کی :-

جناب صدر و معزز حاضرین ! میں جناب صدر جناب خان بہادر سید ذکری علی صاحب اور الحاج مولانا مفتی حکیم بہاؤ الدین صاحب اور کارکنان انجمنی کا شکریہ ادا کرتا ہوں اور آپ سب کا ممنون ہوں کہ مجھے اس جلسہ عام میں اپنے خیالات کے اظہار کا موقع مل رہا ہے۔ میرے لیے اس سے زیادہ محنت اور فخر کی اور کیا بات ہو سکتی ہے کہ آج میں یونانی اور دیک طبوں کے حامیوں اور ہمدردوں میں ہر طبقہ اور ہر مذہب کے لوگوں کو مجتمع رکھ رہا ہوں۔ جیسا کہ خان بہادر صاحب نے فرمایا ہے میرا مقصد سفر دلیسی طبوں — آیور و دیک اینڈ یونانی — کی دیکھ بھال ہے۔ دلیسی دواؤں کو پوری ذمہ داری سے عوام تک پہنچانا ہے۔ دراصل یہ ہمدرد و اخاندہلی کا مشن ہے اور میرے برادر بزرگ حکیم حاجی عبدالحمید صاحب مالک ہمدرد و اخاندہلی کا مقصد زندگی جو اور ان ہی کے مشن کو پورا کرنے کے لیے جگہ جگہ دورہ کر رہا ہوں۔

حضرات ! حاکم قوم ہمیشہ محکوم کے تہذیب و تمدن کو بگاڑتی ہے، ان کے کلچر اور ان کی معاشرت کا شناسا ناس کرتی ہے۔ ان کی تعلیم کو بدلتی ہے۔ غرض ہر شعبہ زندگی پر پوری طرح مسلط ہو کر اثر انداز ہوتی ہے۔ حتیٰ کہ اپنا مقصد حاصل کر لیتی ہے۔ یعنی اعلیٰ قسم کے غلام بنانا اور بدترین قسم کے غلام پیدا کرنا۔ ہماری دلیسی طب کو بھی مسلسل ٹیڑھ سو سال تک اسی قسم کے ناسازگار حالات کا مقابلہ کرنا پڑا ہے۔ اس کو تباہ کرنے میں حکومت نے بڑی استقامت کا ثبوت دیا ہے حکومت کے تغافل کا نتیجہ یہ ضرور حاصل ہوا ہے کہ دلیسی طبوں، یعنی طب یونانی اور دیک کی ترقی مسدود ہو گئی۔ اور ایلیٹ میڈی کور و راج دینے میں حکومت نے جو مسلسل کوشش کی اور بے دریغ زور پیہر خرچ کیا اس کا اثر یہ ظاہر ہوا کہ ملک کی کافی آبادی ایلیٹ میڈی کی قابل ہو گئی، اور پھر ہر دیگیڈے کی مشین بھی حکومت کے ہاتھ میں تھی جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ طب یونانی دوسرے مالک سے ختم ہو گئی اور ہندوستان میں بھی ختم ہو کر رہ گئی۔

حضرات ! ان حالات میں دلیسی طب پر اس کے مذاک سائنسی فکر، ہونے کا اعتراف کرنا بے دست و پا کو دعوت مبارزت لینے کا مراد ہے۔ حکومت نے اپنے تعصب کا انتہائی مظاہرہ اس وقت کیا جب اس نے آنے والے ہندوستان کے لیے علاج معالجہ اور حفظ صحت وغیرہ کے متعلق ایک کمیٹی بنائی۔ اس کمیٹی نے جو رپورٹ پیش کی ہے وہ بدینور کمیٹی کی رپورٹ کے نام سے مشہور ہے۔ آپ یہ سنا کر حیران رہ جائیں گے کہ رپورٹ کی چار ضخیم جلدوں میں ہماری دلیسی طب کے لیے صرف چند سطور ہیں۔ اس رپورٹ میں

کیٹی نے دیسی طبوں کے متعلق اپنی لاعلمی کا اظہار کیا ہے۔ لیکن اس کے باوجود مخالفانہ رائے زنی کی ہے۔

حضرات! یونانی طب اور ویدک طب پر یہ حکومت کی آخری مگر کاری ضرب تھی۔ اس کا واضح مطلب یہ تھا کہ آنے والے ہندستان میں ہر جگہ ایلو پیٹھی طریق علاج رائج کیا جائے گا اور دیسی طبوں پر کڑی پابندیاں عائد کر کے ان کو بالآخر ختم کرنا جائے تفصیلات کا یہ موقع نہیں ہے، لیکن یہ میں کہوں گا کہ بھو کیٹی رپورٹ کے خلاف آواز بلند کرنے کا کام میرے بڑے بھائی حکیم عبدالحمید صاحب نے کیا۔ انہوں نے مسلسل تحریریں لکھیں اور انہوں ہی نے بیسوز مذہم مرتب کیا اور ہندستان میں اہم اور متعلقہ حضرات میں گشت کر دیا۔ اس سلسلے میں دہلی میں جب ہسپتالہ فیسٹرس کا نفرین ہوئی تو پرنسپل آئیور ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کے صدر کی حیثیت حکیم عبدالحمید صاحب نے وزیرائے صحت سے مسلسل ملاقاتیں کیں اور دیسی طبوں کی اہمیت کی وضاحت کی۔ خدا کا شکر ہے کہ، ہسپتالہ فیسٹرس کانفرنس میں بالآخر ایک ایسا ریزولوشن پاس ہو گیا کہ جس کے پیش نظر یہ طے پایا کہ طب یونانی اور ویدک دونوں کو کسی طرح نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ اور میں بڑی مسرت کے ساتھ آپ کو یہ بتانا چاہتا ہوں کہ حکومت نے ایک کیٹی بھی قائم کر دی ہے جو حکیموں و ویدوں اور ڈاکٹروں پر مشتمل ہو۔ اور جو آنے والے ہندستان میں ویدک اور یونانی طریق کے علاج کے متعلق سفارشات پیش کرے گی۔

حضرات! دہلی میں دوسرے صوبوں کے وزراء سے صحت کے ساتھ آپ کے صوبے کے وزیر صحت بھی ملے جن کو پرنسپل آئیور ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کی طرف سے مدعو کیا گیا تھا۔ آپ کو یہ معلوم کر کے خوشی ہوگی کہ آپ کے صوبے کے سامنے بھی یونانی اور ویدک سے متعلق ایک اچھا پروگرام موجود ہے۔ آپ کے صوبے کی حکومت بھی چند یونانی و ویدک کالج بنانا چاہتی ہے۔ دیدوں اور حکیموں کو ڈاکٹروں کے برابر درجہ دینے کے متعلق بھی تجاویز آپ کے صوبے کی حکومت کے سامنے ہیں مجھے پوری توقع ہے کہ آپ کے صوبے کی حکومت جلد عملی قدم بھی اٹھائے گی، اور دہلی میں آئریس وزیر صحت سی بی نے جو توقعات لائی ہیں آپ کی حکومت ان کو جلد جامعہ عمل پہنچائے گی۔ مجھے کل ہی آپ کے صوبے کے وزیر صحت نے مانگو نہیں بنایا ہے کہ حکومت سی بی پی پولیس اسٹیشنوں کے ساتھ صوبے بھر میں ڈسپنسریاں قائم کر رہی ہے۔ یقیناً یہ ایک قابل نیک پروگرام ہے اور اشارہ ہے اس طرف کہ اب ہمارے ملک نے ان طبوں کی اہمیت کو محسوس کر لیا ہے۔ حضرات! اس حقیقت سے کسی طرح انکار نہیں کیا جاسکتا کہ یونانی اور ویدک طب دنیا اور ہندستان کی ترقی یافتہ ملیں رہی ہیں۔ میں نے ابھی عرض کیا ہے کہ ان کی ترقی زبردستی روک دی گئی۔ لیکن اس کے باوجود اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ ہندستانیوں کے لیے صرف ہندستانی جڑی بوٹیاں اور ہندستانی دوائیں مفید ہیں۔ یہ مزاج کے مطابق یہی ہوتی ہیں اور کم قیمت بھی، بے ضرر ہوتی ہیں اور قدرتی بھی اور میں فخر کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ اس چالیں کر ڈ آبادی کے ملک کی ترقی صدی ہادی میں یونانی اور ویدک سے فائدہ اٹھاتی ہے۔ اور ان طبوں کی افادیت اور مقبولیت کا یہ عظیم الشان ثبوت ہے۔ لیکن ہمارے لیے ان طبوں کی مقبولیت پر فخر کر لینا کافی نہیں ہے۔ بلکہ ہمیں آگے قدم بڑھانا ہو، ترقی کی راہیں تلاش کر لیں اور ان راہوں پر چل کر یونانی اور ویدک طبوں کو مقام بلند حاصل کرانا ہو، ہمارے لیے یہ کافی نہیں ہے کہ ہم اپنے ملک ہی تک دیسی طب کو محدود کر دیں، ہمیں آگے قدم اٹھانا ہے۔ ایشیا میں اور اس سے بڑھ کر یورپ اور امریکا میں اپنے طریقہ علاج کی سادگی پھر سے قائم کر لینی ہے۔ ہمارے مقصد میں یہ ہونا چاہیے کہ غیر ممالک ہمارے طریقہ علاج اور طریقہ تشخیص سے فائدہ اٹھائیں۔

حضرات! یہ چیزیں حکومت کی مدد کے بغیر حاصل نہیں ہو سکتیں۔ ہمارے لیے یہ بڑی مسرت کا مقام ہے۔ کہ مرکز اور صوبوں میں قومی حکومتیں ہیں۔ اگر اتفاق اور یکجہالت سے ہماری یہ حکومتیں کام شروع کر دیں تو کوئی وجہ نہیں ہے کہ ہم وہ سب کچھ حاصل نہ کر لیں جو ہم چاہتے ہیں۔ ابتداً ہمیں جو کام کرنے چاہئیں وہ یہ ہیں :-

(۱) مفادات کی سائنسی ملک تحقیق :-

کیسیا جی تجزیہ کر کے ہمیں یہ سمجھنا چاہیے کہ کوئی دوا کیا فائدہ رکھتی ہو اور جسم پر کھوں کر اثر انداز ہوتی ہے۔ اگر اس میں مضرت ہیں تو ان کو کس طرح علیحدہ کیا جائے۔ یہ کام بہت بڑا ہے اور اس کے لیے ایک بہت بڑا ریسرچ انسٹیٹیوٹ قائم ہونا چاہیے۔

(۲) مفادات کی دیکھ بھال :-

ایک تجرباتی ادارہ قائم ہونا چاہیے کہ جو مفادات کی دیکھ بھال کے اصول وضع کرے۔ ان کے رکھ رکھاؤ کے طریق پر غور کرے۔ جن کی مدد سے دوا کے اثرات کو غور سے تک بقرار رکھا جاسکے۔ ہمیں یہ بھی دیکھنا چاہیے کہ فلاں دوا کی کاشت میں کیا

تبدیلی کر کے اس کو زیادہ اثر انداز بنایا جاسکتا ہو۔

(۳) مرکبات کی اصلاح :-

مفردات سے جو مرکبات ہم تیار کرتے ہیں ان کی اصلاح کے لیے بڑا میدان موجود ہے۔ ہمیں یہ دیکھنا چاہیے کہ ان مرکبات کو کس طرح زیادہ سے زیادہ دیر پا بنایا جاسکتا ہو اور ان کی مدت اثر کو کس طرح قائم رکھا جاسکتا ہو۔ ہمیں یہ بھی دیکھنا چاہیے کہ چند مفردات مل کر جو مجموعہ یا خمیرہ بناتے ہیں۔ وہ کس طرح ایک دوسرے سے ملتے ہیں۔ مرکبات یعنی خمیروں اور مجموعوں اور جو اشوں کو خراب ہونے سے کیوں کر محفوظ رکھا جاسکے وغیرہ وغیرہ۔

ہمدرد و اخانے آخر الذکر کو اختیار کر رکھا ہے۔ اور اب ہمدرد نے اپنی فیکٹری میں ایک بڑی لیپوریٹری بھی اس کام کے لیے قائم کر دی ہے۔ ہمدرد اینجینیئروں میں جو دانتیں ہیں وہ بڑی حد تک اصلاحی شکل میں ہیں لیکن کام کرنے کا بھی بڑا میدان موجود ہے۔
حضرات! ہمدرد و اخانہ اپنی بساط کے مطابق جو کام کر سکتا ہو اس سے کبھی دریغ نہ کرے گا۔ ہمارے سامنے تجارت نہیں، بلکہ محض ایک مقصد ہے، بلکہ ہم نے اپنی زندگی کا ایک ہی مقصد بنالیا ہے۔ اور وہ ایسی طب کی ترقی اور بس۔

ہمارے سامنے مفردات کی ریسرچ کا بڑا کام موجود ہے۔ ہمارے سامنے ہسپتال قائم کر کے ان کی اسکیمیں ہیں۔ جہاں دہی طب رائج ہوگی۔ ہم ایک بے نظیر ہسپتال قائم کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں۔ ہم نے نہ صرف خود کو بلکہ اپنے تمام ذرائع کو ریسرچ اور تحقیق کے کاموں پر صرف کرنے کا ارادہ کیا ہے۔

آج کل یورپ اور امریکا کہاں ہیں؟

حضرات! میں نے یقیناً آپ کا زیادہ دقت لے لیا ہے۔ لیکن میں یہ بھی چاہتا ہوں کہ آپ کو تباؤں کو فراموش

یورپ اور امریکا کہاں ہیں۔

یورپ اور امریکا نے طب یونانی سے فائدہ اٹھایا ہے۔ ان کی پرانی کتابیں اس کی گواہ ہیں۔ کہ ان کے ہاں مہل اور ادویہ تک کے یونانی نام رائج رہے ہیں۔ یہ تشریح میں جالینوس کے، مرض کے اسباب و علامات و معالجہ میں ابوعلی سینا کے اور کیمسٹری میں رازی اور جابر بن حیان اور سرجری میں زہرا دی کے شاگرد رہے ہیں لیکن ایک وقت ایسا آیا کہ انہوں نے سب چیزوں کو اپنالیا۔ ہماری اہم ترین تصانیف ان کے قبضے میں ہیں۔ اور ان سے استفادہ کر کے یہ ممالک ہم پر چھا رہے ہیں۔ حتیٰ کہ ایک وقت ایسا آیا کہ جراثیم کا نظریہ قائم ہوا۔ اور پورے یورپ اور امریکا نے امراض کا سبب جراثیم کو قرار دے دیا اور اس کے بعد ان کی ساری دوا سازی جراثیم کو ہلاک کرنے کے اصول پر چل پڑی یہی ایک غلطی تھی، جس نے امریکا اور یورپ کی دواؤں کو زہریلے اثرات کا حامل بنا دیا۔ اس لیے اگر ہم یہ کہیں تو بے جا نہیں کہ دلائی وراثی مزاج اور طبیعت کے خلاف اثرات رکھتی ہیں۔ ہر حال میں ستر کے ساتھ آپ کو یہ اطلاق دے سکتا ہوں کہ ممالک غیر میں پھر ایک طبقہ پیدا ہو گیا ہے جو قدیم نظریہ کا حامل نظر آ رہا ہے۔ یعنی وہ اس کا پھر قائل ہو رہا ہے کہ مرض کا سبب جراثیم نہیں ہیں بلکہ دراصل صاۃ کا ہر جس میں جراثیم چلتے پھرتے ہیں۔

حضرات! سبب مرض کا کوئی نظریہ یہی ہو کہ اصل جڑ صاۃ کا ہی ہے۔ اگر ہم اپنے جسم و خون کو فاسد مادوں سے صاف کر دیں تو ہم بیمار نہیں پڑ سکتے۔ میں آپ سے سوال کرتا ہوں کہ کیا صاۃ کو صاف کرنے کے لیے وہ دوائیں کام آسکتی ہیں جو دلالت سے جراثیم ہلاک کرنے کے لیے آتی ہیں؟ میں کہوں گا کہ ہرگز نہیں۔ مادیوں کو جسم و خون سے صاف کرنے کے لیے ہماری بڑی بوٹیوں کے جوشاندے اور کاڑھے اور خیساندے ہی کام آسکتے ہیں اور ہماری مجموعیں اور خمیرے ہی جراثیم کو بے اثر بنا سکتے ہیں امداب وہ دقت و دشواری کہ ہم دلالت تک کو اپنی جڑ ہی بوٹیوں کی شفا بخشش و تاثیرات کا قائل کر دیں۔ آسٹریلیا کی ایک جینٹل مثال ہمارے سامنے ہے وہاں مفردات کے جوشاندوں اور خیساندوں سے علاج کرنے اور علاج کرنے والے موجود ہیں۔
حضرات! میں آپ کا شکریہ ادا کرتا ہوں کہ آپ نے میرے چند کلمات کو سننے کی تکلیف گوارا فرمائی اور

جناب صدر کا بھی مشکور گزار ہوں کہ انہوں نے اپنے قیمتی لمحات صرف کیے۔ میں ایک بار پھر یہ باور کر دینا چاہتا ہوں کہ جہاں تک دہی طب کی ترقی کا سوال ہے۔ ہمدرد و اخانہ اور ہم اس کے لیے ہمہ وقت حاضر ہیں۔ (بقیہ صفحہ ۴۹ پر)

آل انڈیا یورویک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا سالانہ جلسہ

اعلان کے مطابق ۱۲، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۱۹۴۷ء کو کانفرنس کے سالانہ اجلاس کے مختلف اجتماعات طبیہ کالج کے احاطے میں ہوئے جن کی صدارت عالی جناب سیاح الملک حکیم محمد جمیل صاحب سدر کانفرنس و فسر الاطباء حکیم سید حبیب الرحمن صاحب بھوپال نے فرمائی۔

کانفرنس کے اس اجلاس میں دہلی کے علاوہ پوئی، بھاب، سرحد، بمبئی، سی۔ پی، بہار اور ریاست ہائے ہند کے تقریباً تین سو اطباء اور دیگر صاحبان نے شرکت کی اور نہایت اہم اور مفید تجاویز منظور ہوئیں۔

خواں صاحب نے کانفرنس کی صدارت اور حکیم محمد ایاس خواں صاحب نے سکرٹری شپ قبول کرنے سے انکار فرما دیا تھا۔ اس لیے آخری اجلاس میں ہاؤس نے بیک آدھر ہر دو حضرات سے درخواست کی کہ اس دفعہ ان دونوں کو فوری قبول کر لیں ورنہ کانفرنس کی تنظیم میں دشواری ہوگی۔ اس پر حکیم محمد ایاس خواں صاحب نے فرمایا کہ اگر سیاح الملک بہادر اپنی سرپرستی قائم رکھیں تو میں ان کی رہنمائی میں کام کر سکتا ہوں۔ چنانچہ آخری مجلسین و ذیلی کمیٹی صاحبان کے اصرار کی وجہ سے سیاح الملک حکیم محمد جمیل خواں صاحب نے بھی اپنی رضا مندی کا اظہار فرما دیا اور اس طرح آٹھ سال کے لیے سیاح الملک حکیم محمد جمیل خواں صاحب کانفرنس کے صدر اور حکیم محمد ایاس خواں صاحب جنرل سکرٹری منتخب ہوئے۔ صدر صاحب کو اختیار دیا گیا کہ وہ درکنگ کمیٹی کا انتخاب فرما کر ناموں کا اعلان فرما دیں۔ کانفرنس کے اجلاس میں جو تجاویز منظور ہوئیں ان میں سے چند اہم یہ ہیں:-

۱۔ آل انڈیا یورویک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا یہ سالانہ جلسہ حکومت ہند کے اس روئے کو پسندیدگی اور اطمینان کی نظر سے دیکھتا ہو جو اس نے دیسی طبوں کے حق میں اختیار کیا ہو۔ اور ذرا زبردستی کی گزشتہ کانفرنس میں پاس شدہ رزلوشن کی تعمیل میں حکومت ہند نے جمعی جنوری کو جو "انڈین میڈیسن کمیٹی" مقرر کی ہو، اس کے تقرر کو اصولاً صحیح مانا ہو لیکن کمیٹی کی تشکیل ترتیب جس انداز پر حکومت ہند نے کی ہو وہ بالکل درست نہیں ہو بلکہ اندیشہ ہو کہ کمیٹی اپنے اس مقصد میں کامیاب نہ ہو سکے جس کے لیے وہ مقرر کی گئی ہو۔ کانفرنس کا بنیادی مطالبہ کہ کمیٹی میں ویدوں اور طبیبوں کی برابر نمائندگی ہو اور اس کا صدر ان ہی میں سے کسی مناسب شخص چنا جائے اور سکرٹری ڈپارٹمنٹ کا کوئی موزوں شخص ہو برحق اس سے مناسب ہو اور کمیٹی کی کامیابی کا ضامن ہو۔ ان تمام باتوں کے باوجود آل انڈیا یورویک اینڈ یونانی طبی کانفرنس حکومت کی ہر اس تجویز کو ماننے کے لیے تیار ہو جس سے کمیٹی کی کامیابی خطرہ میں نہ پڑے۔ اسی بنا پر سر آرمین چوہدری کی چیرمینی کو یہ کانفرنس ان کی دفتری معلومات، طب جدید سے واقفیت اور قدیم طبوں کے ساتھ ان کے لگاؤ کی وجہ سے پسند کرتی ہو۔ لیکن کمیٹی میں ایلو پیتھک ڈاکٹروں کی نمائندگی جو اہتمام کیا گیا ہو اس کو یہ کانفرنس پسندیدہ اور مقاصد کے لیے خیر ہو۔ اس کے علاوہ ایوروڈیک کی نمائندگی میں "دیڈ کٹرول" کے ذریعہ اس کمیٹی میں کی گئی ہو اس کو بھی یہ کانفرنس ہندوستان کے اس قدر فن کی ترقی کے لیے مفید نہیں سمجھتی اور ویدوں کے احتجاج کے جواب میں آئرنیل ممبر کے جواب کو جو انھوں کو سنسل آف سٹیلٹیر غیر تسلی بخش قرار دیتی ہو۔ ان حالات کی موجودگی میں آل انڈیا یورویک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا یہ سالانہ جلسہ حکومت ہند سے مطالبہ کرتا ہو کہ کمیٹی کی تشکیل و ترتیب میں جو ترامیم ہیں وہ انھیں دور کر کے کمیٹی کو زیادہ مناسب انداز اور مفید بنائے۔

۲۔ آل انڈیا یورویک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس حکومت ہند سے مطالبہ کرتا ہو کہ ان اطباء کو جو ایلو پیتھیا بھی استعمال کرتے ہیں ان کو جدید روئے کے استعمال کا پورا پورا حق دیا جائے اور ان پر درگ ایجنٹ سنہ ۱۹۴۵ء کے شیڈیول ای کی روئے کوئی پابندی نہ لگائی جائے۔ کیونکہ طبی کالجوں کے نصاب میں موجودہ میڈیکل سکولوں ضروری نصاب بھی شامل ہو جائے کالجوں کے فاضل تحصیل طب جدید ادویہ کے معاملات سے بھی واقف ہوتے ہیں۔

۳۔ آل انڈیا یورویک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس کا یہ اجلاس آل انڈیا یورویک کے انچارج ممبر سے مطالبہ کرتا حفظان صحت کے دیہاتی اور عمومی پروگرام میں اطباء اور ویدوں کی خدمات حاصل کرے اور یہ پروگرام ان ہی کے ذریعہ نشر ہو۔

۴۔ آل انڈیا یورویک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس حکومت صوبہ پنجاب کو پوئی کی وجہ اس شدید ایجنٹیشن کی مہذول کرنا ہو جو گزشتہ چند سالوں سے رجسٹریشن بند کرنے سے مسلسل جاری ہو۔ اس کانفرنس کی تشہد رائے اور مطالبہ ان کے ایک سال کے لیے رجسٹریشن اسی نوعیت سے کھولا جائے جیسا کہ انڈین میڈیسن ایجنٹ کے نفاذ سے قبل حسب ضابطہ تھا تاکہ ان سب مستحق اطباء کو رجسٹرڈ ہونے کا موقع مل سکے۔ جواب تک کسی وجہ سے رجسٹرڈ نہیں ہو سکے

(۵) آل انڈیا ایگروویک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس حکومت ہند کے وزیر خزانہ سے یہ استدعا کرتا ہے کہ تمام سرکاری حکومتوں کو یہ بات کرے کہ ایسی طبیوں کے دواخانوں اندر دواؤں کی تنہائی کے لیے جتنی کام مقبول اور مستقل ہوا کی نوٹ مقرر کیا جائے تاکہ کسی نوع انسان کے علاج معالجہ میں اہم ضرورت کو صحیح طور پر پورا کیا جاسکے جب کہ ہندوستان کی پختہ آبادی کی عام صحت و زندگی کا دار و مدار ایسی علاج معالجہ پر یہ بنانا نہایت ضروری ہے کہ اکثر دواؤں میں پختہ ڈال جاتی ہے جو دوا کے جزو کے طور پر لازمی ہوتی ہے۔ نیز یہ اجلاس واضح کرنا چاہتا ہے کہ ایسی دواؤں میں شکر کا استعمال صرف تفریحی طور پر یا مزہ تینیل کرنے کے لیے نہیں بلکہ دوا کی تحفظ کے لیے اور بطور پروردہ کے کیا جانا ہی بعینہ اسی طرح جس طرح ایلوپیتھک اور یہ میں کھل استعمال کی جاتی ہے۔

(۶) آل انڈیا ایگروویک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس پنجاب گورنمنٹ کو اس طرح متوجہ کرنا ضروری سمجھتا ہے کہ وہ صوبہ مدراس صوبہ یونی دیکھ کی طرح تمام شہر اور دیہاتوں میں ایگروویک اور یونانی ہسپتال کھولے جائیں جو ملک کی بڑھتی ہوئی انگ کے مطابق ہے۔

(۷) آل انڈیا ایگروویک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس حکومت میسور کی ان کارگزاریوں کو جو وہ ایسی طریق ہائے طب کی ترقی کے لیے کر رہی ہے یہ نظر احسان دیکھتا ہے۔ خصوصاً تقریباً نو لاکھ روپے کے صوبہ سے ایک ایسی ایگروویک دیوانی ہسپتال کی تعمیر جس کا مقصد صرف عام کی طبی اور ادبی نہیں بلکہ بے سرح بھی ہے۔ علاوہ اس ایگروویک ساتھ ہی ساتھ تعبیر یونانی سے مساویانہ و نصفانہ سلوک کو یہ کانفرنس قدر کی نگاہ سے دیکھتی ہے۔ نیز حکومت میسور سے یہ کانفرنس امید رکھتی ہے کہ وہ ایگروویک اور یونانی ترقی کے لیے پیش از پیش کوشش کرے گی۔

(۸) آل انڈیا ایگروویک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس حکومت ہند کی انڈین میڈیسن کمیٹی کے رکن شفاء الملک حکیم صاحب الرحمن خاں صاحب ڈھاکہ کی افسوس ناک رحلت پر پہلے دلی رنج کا اظہار کرتا ہے مروجہ سے توقع تھی کہ وہ مشرقی ہندوستان میں قدیم طبیوں کی حفاظت اور ترقی کا بوجھ بہتر طریقے پر اٹھائے۔ نیز یہ کانفرنس حکیم فیصل احمد صاحب بدایونی و حکیم سر فرار حسین صاحب سورت و پنڈت چربنی لال صاحب وجد پٹی و دیگر حکیم و ویدہ صاحبان کی وفات پر تعزیت کرتے ہوئے ان کے پس ماندگان سے دلی ہمدردی کا اظہار کرتا ہے۔ (۹) آل انڈیا ایگروویک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس حکومت ہند سے درخواست کرتا ہے کہ شفاء الملک حکیم صاحب الرحمن خاں صاحب آٹ ڈھاکہ کے انتقال سے جو ایک جگہ مرکزی انڈین میڈیسن کمیٹی میں خالی ہوتی ہے اس جگہ پر اس کانفرنس کا جو ہندوستان کے تمام صوبوں کے اظہار اور ویدوں کی ایک مشترکہ نمائندہ جماعت ہے ایک نمائندہ منتخب کرے تاکہ ہندوستان کے لیے ایسی طبیوں کے بارے میں مجمع پالیسی واضح کرنے میں کمیٹی کی رہنمائی کر سکے۔ نیز قرار پایا کہ اس ریزولوشن کی ایک نقل فوراً بحضرت ہیلیتھ منسٹر صاحب ارسال کی جائے۔

شفاء الملک حکیم حبیب الرحمن مرحوم

مرحوم نے ۲۴ فروری ۱۹۵۷ء کی رات کو روح القدس کے دوسے میں انتقال فرمایا حکیم صاحب مرحوم عرصہ سوس کلینک میں مبتلا تھے لیکن یہ توقع بھی نہیں تھی کہ وہ اتنی اجلاس نیلے شخصت ہو جائیں گے اور اپنے طبی اثرات کی کیسی کا پورا اثر سامان بھی نہیں یکساں گئے ہر طرح میں ان کی طبیعت کی شہرت کو طبی حلقوں نے ہر لحاظ سے مناسب سمجھا تھا اور امید تھی کہ مشرقی ہندوستان سے قدیم طبیوں کی نمائندگی ان کی ذات بہتر طریقے پر ہو سکے گی اور کمیٹی کے کاموں میں ان کی ذات سے بہت کچھ بہولیت کی توقع تھی لیکن افسوس کہ یہ امیدیں پوری نہ ہوئیں۔ مرحوم صاحب بڑا طبی کارنامہ طبی جمعیہ کالج ڈھاکہ میں جس کے قیام انصرام میں مرحوم نے اپنی قابلیتیں صرف کیں لیکن امید ہے کہ ان کی طبیعت یا دیگر بہتر طریقے پر جاری ہے گی ذاتی خوشیاں بھی مرحوم میں بہت تھیں ان کی بلند اخلاقی و فطریہ و نبیاتی تھی جو مرضی کے لئے شکر و شکر میں مل جاتا تھا جس کے لئے ان کے جامع کاموں میں صلاح و مشارت پر کاربند تھے غرض بہت سی خوشیاں تھیں جس کے لئے میں آپس میں اس حادثہ میں مرحوم کا فائدہ و حیرت کا فائدہ سے دلی ہمدردی ہے

بناسپتی گھی

کے خلاف مٹر موتی لال کارنیز ویلوشن اور وزیر غذائیات ڈاکٹر
راجندر پرشاد کا اس بنائی تیل کی بڑھتی ہوئی صنعت پر
اظہار تشویش

وزیر غذائیات ڈاکٹر راجندر پرشاد نے مٹر جی۔ ایس موتی لال کے ریز ویلوشن پر — جس میں حکومت سے ایک ایسی
کیٹیگی کے تقرر کا مطالبہ کیا گیا ہو جس کا کام اس مسئلہ پر تحقیق کر کے رپورٹ پیش کرنا ہو کہ آیا بناسپتی گھی کی درآمد اور پیداوار کو مطلقاً
بند کر دینا ہی مناسب ہو — تقرر کر کے ہوئے بناسپتی یعنی بنائی تیل کی صنعت کے بڑھتے ہوئے سیلاب پر سخت اظہار
تشویش کیا ہو۔

مٹر موتی لال نے کہا کہ بناسپتی گھی کا مسلسل استعمال نہ صرف ہماری زراعتی اقتصادیات پر بری طرح اثر انداز ہوگا بلکہ اس
سے صحت عامہ بھی بُری طرح متاثر ہوگی۔ اندازہ لگایا جا رہا ہے کہ اس سال کے اختتام تک پانچ لاکھ ٹن کے قریب اس تیل کی
پیدا ہوگی اور اس کی بڑی مقدار خالص گھی میں ملانے کے کام آئے گی۔ انہوں نے کہا کہ حکومت کو ایک کیٹیگی مقرر کر دینی چاہیے
جو حسب ذیل امور پر اپنی رپورٹ پیش کرے۔

(۱) کیا بناسپتی گھی اور اسی قبیل کی دوسری چیزیں جن کی درآمد اور پیداوار ہمارے ملک میں ہوتی ہی صحت عامہ کے لیے
مضر یا ہماری زراعتی اقتصادیات کے خلاف ہیں۔ (۲) کیا ان کی درآمد اور پیداوار کو بالکل بند کر دینا مناسب ہو اگر نہیں تو یکم
دوسری صورت میں ان کی درآمد اور پیداوار پر کسی قسم کی قیود و پابندیاں عائد کی جائیں جن سے ان کے بڑے اثرات کا اگر کچھ ہوں تو
موثر طریق پر ازالہ کیا جاسکے۔

مٹر کراٹ مٹی، مٹر ایس۔ کے داس اور مٹر سرپ سنگھ نے اس ریز ویلوشن کی تائید و حمایت کی۔ وزیر غذائیات ڈاکٹر
راجندر پرشاد نے ریز ویلوشن کے مقاصد سے اظہار ہمدردی کرتے ہوئے کہا کہ یہ مسئلہ بہت پہلے سے حکومت کے زیر غور ہو۔ اس
صنعت نے دورانیہ جنگ میں بہت زور پکڑا ہوا اور کوئی ۲۳ فیکٹریوں نے آج ۱۵۰۰۰ ٹن بناسپتی بنایا ہو۔ اس مقدار پیداوار
جلد ہی اضافہ ہونے والا ہو اور ۶۹ فیکٹریاں ۴۵۰۰۰ ٹن بناسپتی بنائیں گی اور یہ بھی بتایا کہ جب سے انہوں نے وزیر غذائیات
کی حیثیت سے کام کرنا شروع کیا ہو ان کے پاس نئی فیکٹریاں کھولنے کے لیے کوئی ۵۰ درخواستیں زیر غور ہیں جن میں سے بعض
پر صوبائی حکومتوں کی سفارشات موجود ہیں بہر حال اس میں کوئی شک نہیں کہ اس کی بڑی مقدار خالص ویسی گھی میں ملاوٹ
کے کام آتی ہو۔

تحقیق و سرچ کے نتائج

وزیر غذائیات نے کہا کہ بناسپتی کے متعلق سائنس دانوں کی رائے میں کچھ اختلاف ہو۔
دو ہیے ہوتے انہوں نے وزیر غذائیات ڈاکٹر راجندر پرشاد سے عزت نگر کو لکھا تھا کہ وہ
بناسپتی پر تجربات شروع کریں۔ سب سے پہلی رپورٹ جو اس سلسلہ پر وہاں سے موصول ہوئی ہو اس سے یہ پتہ چلتا ہو کہ بناسپتی
صحت کے لیے مضر ہو اور اس کا اثر آنکھوں کی بینائی پر پڑتا ہو۔ جو وہیں پر تجربات کیے گئے تھے، جن کا نتیجہ یہ نکلا کہ ان جوہلوں کی تیزی
نسل اندہی اٹھی۔ وہ نہیں کہہ سکتے کہ انسانوں پر اس کا اثر کس حد تک ہوگا۔ بہر حال اس جہت پر ابھی تجربات کا سلسلہ جاری ہو
جیسے ہی کہ حکومت کو یہ معلوم ہوگا کہ بناسپتی کا استعمال ضرور سارے ہندوہ اس کی روک تھام کے لیے مناسب تدبیریں اختیار کریں گے۔
(باقی صفحہ ۵۶)

نمبر: ۱۱

اشاعت کا پندرھواں سال

ہمدرد صحت

منگواں حکیم حاجی عبدالحمید، دہلوی، ایڈیٹر حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی

مئی سنہ ۱۹۴۷ء

فہرست مضامین	
۱	اشارات
۲	ایڈیٹر
۸	ادارہ
۹	ادارہ
۱۲	ادارہ
۱۵	ڈاکٹر ایف۔ ایچ۔ یحییٰ صاحب
۲۰	ڈاکٹر والد میر کمپ فرٹ
۲۳	مسٹر بزمیک فیڈن
۲۸	مسٹر بیہری۔ دی کنگ
۳۰	حکیم اقبال حسین صاحب
۳۲	حکیم حاجی عبدالحمید صاحب
۳۴	ایڈیٹر
۳۶	ادارہ
۳۷	ادارہ

مضمون نگا حضرات اپنے مضامین کاغذ کے ایک طرف لکھیں مین السطور زبان
کے اور مضامین بنام ایڈیٹر۔۔۔ ہمدرد صحت دہلی روانہ فرمائیں۔

خریداران ہمدرد صحت کی خدمت میں التماس ہو کہ خط و کتابت کے وقت
اپنا خریداری نمبر ضرور لکھ دیا کریں۔

قیمت فی پرچہ تین آنے سالانہ قیمت ایک روپیہ

طابع و ناشر: حکیم حافظ محمد سعید دہلوی۔ مطبع لطیفی پریس دہلی دروازہ، دہلی

اشارات

صحیح نظام طب کی خصوصیات (۵) ”چیپ ٹیکے“ پر مزید بحث و تھیس

”چیپ ٹیکے“ پر گزشتہ اشارات میں جو کچھ بھی لکھا گیا ہے، اس کے متعلق بعض کرم فرماؤں کا خیال یہ ہو کہ ”ہر چند آپ کا یہ مضمون اپنی جگہ سکتا ہے، مگر ایسے ذہنوں سے ایک شخص کے ذہن میں ایمان یقین پیدا ہوتا ہے۔ ایسے ملک میں جہاں ”چیپ ٹیکے“ کو مضر و غلط سمجھنے والا تھوڑا اور بے وقوف سمجھا جاتا ہو، وہاں اس قسم کی ایک دو تھر پروں کا اس سے زیادہ اثر نہیں ہو سکتا کہ لوگوں پر شک کی حالت طاری ہو جائے اور اس سے آپ بھی اتفاق کریں گے کہ ان کی یہ ذہنی حالت اس خاص معاملے میں کسی طرح بھی مفید مطلب نہیں ہو سکتی۔ اس لیے ضرورت ہو کہ ”دیکھی نیشن“ کے سلسلے پر سیر حاصل بحث کی جائے اور اس ٹیکے کے متعلق ان تمام ممالک کے پورے پورے تاثرات سے ہمیں بھی روشناس کر دیا جائے جنہیں سو سال تک متواتر اس کے حسن و قبح کو پرکھنے کا موقع ملا ہے۔

ہمیں خوشی ہو کہ ہماری ان تنقیدی تھر پروں کو ملک میں نہ گاہ خوردہ دیکھا جا رہا ہو اور ان پر سنجیدگی سے سوچا جا رہا ہو۔ اذرنگوں کی نظر اب چیپ ٹیکے کی ان خواہیوں کی طرف بھی جاتے لگی ہو جنہیں پہلے خوش عقیدتی کی بنا پر کچھ دوسرے ہی اسباب پر محمول کر دیا جاتا تھا۔ بہر حال جس حقیقت کی طرف ناظرین ”ہمدرد صحت“ نے ہمیں توجہ دلائی ہے وہ ہم سے پوشیدہ نہیں ہو اور ہم ان تمام نفسیاتی مراحل سے باخبر ہیں جو اس راستے کو مسافر کو پیش آسکتے ہیں۔ یہ ایک فائدہ کلیہ ہو کہ جب کسی ایسے لفظ کے خلاف آواز اٹھائی جاتی ہو جس کے غلط ہونے کے متعلق کسی کو گمان بھی نہ ہو تو نہ وہ میں کیسے ہی مدلل طریق پر اس کا غلط ثابت کر دیا جائے، اس پر کوئی بھی کان نہیں دھرتا لیکن اگر بار بار نہایت معقول طریق پر اس کا خلاف حق ہونا ثابت کیا جائے تو رفتہ رفتہ عام جان میں اس کے سامنے تبدیلیاں رونما دیتے ہیں۔ لہذا اگر واقعی ہماری تھر پروں کی وجہ سے لوگ اس ٹیکے کے غلبہ ہونے میں شک کرنے لگے ہیں تو اسے ہم اپنی ٹیڑھی ذہن پر دست کا میابی سمجھتے ہیں۔ ہمیں یقین ہے کہ بہت جلد ہم انہیں اس سزا تک بھی لے جائیں گے جہاں پہنچ کر شک دور ہو جائے اور یقین و اذعان پیدا ہونے لگتا ہو چنانچہ اس سلسلے میں لکھنے کی تیار ہم نے کچھ اس طریق پر کی ہے کہ دیکھی نیشن اور اس کے جبری نفاذ کے متعلق جن آراء کا اظہار یورپ کے ممتاز ترین ڈاکٹروں مشہور و نامور سائنس دانوں نے کیا ہے، پہلے انہیں اختصار کے ساتھ بیان کیا جائے اس کے بعد اٹلی، جاپان، امریکا، انگلستان، ویلز، برطانیہ، جرمنی، ہندستان وغیرہ ممالک میں ”چیپ ٹیکے“ کی بے اثری اعداد و شمار کے ذریعے ثابت کی جائے اور آخر میں دیکھی نیشن کی حقیقت پر روشنی ڈالتے ہوئے اس بحث کو اس طرح لپیٹا جائے کہ یہ مسئلہ جیسا کچھ بھی ہو صاف اور منطقی ہو کر سب سائنس دانوں اور ہر شخص ان حقائق کی روشنی میں بطور خود اس معاملے کا فیصلہ کر سکے کہ آیا ”چیپ ٹیکے“ ایک شخص کو

سے بچانے والا ہو یا اسے مزید خطرات میں مبتلا کرنے والا ہے۔
”چیپ ٹیکے“ اور اس کے جبری نفاذ پر یورپ کے ممتاز ترین اور سائنس دانوں کی رائیں

صحیح ”چیپ ٹیکے“ پر سرکاری رپورٹ ”ہندستان میں تدابیر ح

صحت“ کی جلد ۱۹ صفحہ ۱۶۸ پر لکھا ہے کہ:-

”دس سال کے اعداد و شمار بھی اس امر کی شہادت نہیں دیتے کہ دیکھی نیشن چیپ کے دباؤ معمولات پر کسی طرح بھی اثر انداز ہوا ہو۔ زمانہ حال اور ماضی میں دیکھی نیشن پر اس قدر زور دینے کے باوجود صحت حال ہو تو یہ ظاہر چیپ کا دباؤ شکل میں مقابلہ میں اسی صورت سے کیا جاسکتا ہے کہ لوگوں کی صحت اور زندگی بہتر ہو۔“

مشہور قلم نویس سیاست داں جان مورلی نے جو سنہ ۱۹۰۶ء سے سنہ ۱۹۱۴ء تک ہندوستان کا سکرٹری آف سینیٹ رہا چکا، جبری ٹیکے پر اظہار کرتے ہوئے کہا:۔

”دیکسی نیشن کے معاملے میں جبر اور زبردستی کے اصول کامیں ہمیشہ مخالف رہا ہوں۔“

مشہور خطیب اور سیاست داں جان براؤٹ نے ایک دفعہ ہنری ہٹ مین کو لکھا:

”میں نے ہمیشہ یہ محسوس کیا کہ وہ قانون جو اس باپ کو سزا پر سزا دینے کے درپے جو چاہتے بچکے کے ٹیکہ لگوانے کو تیار نہیں ہو، سراسر مہل اور انسانیت سوز ہو، اسے منسوخ ہی کر دینا چاہیے۔“

ولیم ایورٹ ٹکلیٹن ایک ممتاز سیاست داں نے ہنری ہٹ مین کو اپنے ایک خط مورخہ ۱۸ اپریل سنہ ۱۸۷۶ء میں لکھا:۔

”میں ان جبری اور تفریری دفعات کو جیسی کہ دیکسی نیشن ایکٹ میں ہیں نہایت شبہ اور بد اعتمادی کی نظر سے دیکھتا ہوں۔ اگر اس سے متعلق تحقیقات کا کام میرے سپرد ہوتا تو میں اپنی منظوری دینے سے بچنے ان دفعات کی ضرورت کا صریح اور واضح ثبوت طلب کرتا۔“

آئریش لائل اے مالیش اپنی کتاب ”مرگلیڈ سٹن سے گفتگو“ کے صفحہ ۱۶۰ پر چچک ٹیکے کے ضمن میں جن خیالات کا اظہار سٹن گلیڈسن نے کیا ہو، انھیں حسب ذیل الفاظ میں نقل کرتے ہیں:۔

”میں جب دیکھتا ہوں کہ ٹیکے کے ذریعے ایک بچے کی صاف شفاف جلد پر زہریلی پھنسیاں اور دے پناہ کے لیے جا رہے ہیں تو مجھے سخت کراہت محسوس ہوتی ہو۔ مجھے سرے سے جبری ٹیکے کے خیال ہی سے دشت ہوتی ہو۔ میں اسے پسند نہیں کرتا کہ سینیٹ بچے اور والدین کے معاملات میں بلاشبہ ضرورت کے دخل انداز ہو۔ میں اس سٹیٹ کسی طرح بھی ایک اچھی نرس نہیں ہوتی۔“

افرنڈرسل ویلیس ایل۔ ایل۔ ڈی۔ ایف۔ آر۔ ایس قدرتی علاج کے ایک مشہور معالج نے اپنی کتاب ”جبرٹ ایجنر ہدی“ میں لکھا:۔
ایسے بیانات دے دے کہ جو قطعی غلط تھے اور ایسے وعدے کر کے کہ جو کبھی پورے نہ کیے جاسکے لگا
تاریکے بعد دیگرے دیکسی نیشن ایکٹس پاس کیے گئے۔ دیکسی نیشن کا طریقہ حفظ صحت سے متعلق
سامن کی تعلیمات کے سراسر خلاف ہو۔ اور ان محض غلطیوں میں سے ایک ہو چاہے وہ اس نیاہٹن نتائج
کے اعتبار سے بڑے سے بڑے گناہ کی طرح بھی بدتر ہو۔ اور ایسے تمام قوانین کے منسوخ
کرانے کا کام جو دیکسی نیشن کی ہمت افزائی یا اس کو نافذ کرنے والے ہوں کسی پارٹی کے سیاسی پروگرام یا اس
کے کسی دوسرے عقیدے کی نسبت زیادہ اہم اور فوری توجہ کا محتاج ہو۔

ابورنڈ ہف، ویلیس ایسائی فرنیس کا خطیب عظیم اور سینیٹ ڈسٹ نامہ، کے ایڈیٹر نے لکھا: کہ:۔

”وہ واقعات جو رائل کمیشن کے سامنے پیش کیے گئے ہیں، انھیں جان لینے کے بعد مجھ پر حقیقت بالکل
 واضح ہوئی کہ دیکسی نیشن ایک غلط فہمی جو ادجبری ٹیکہ کو انسانی حقوق پر ایک ایسا ڈاکہ ہے جسے ہر ذہنی
 اور خود غرضی دونوں نے مل کر ڈالا ہو۔ مجھے اس طریقے پر دینے دیکسی نیشن پر وہی غصہ
 ہو جو ہر اس طریقے کے خلاف ہونا چاہیے جس کی مصالحت، برائی اور معصیت سے ہو جائے جس طرح
 معالج روح کا کام نہیں ہو کہ وہ گناہ سے اونے ہونے پر مصالحت کرے، بالکل اسی طرح معالج جسم کا
 بھی یہ کام نہیں ہو کہ وہ بیماری سے کم و بیش مفاہمت کرے، چچک کا سیجھ علاج جیسا کہ اسی قبیل کی دوسری
 بیماریوں میں ثابت کیا جا چکا ہو، حفظان صحت سے متعلق ضروری تدابیر کو زیادہ سے زیادہ پھیلا نا اور دعا
 کر دینا ہو۔ اور ہم اس معاملے میں ہر ممکن مدد کرنے کو تیار ہیں بشرطہ کہ حاملین فن دیکسی نیشن کے اس غلط اور
 مہلک طریقے سے توبہ کر لیں۔“

یورپ کے ممتاز ڈاکٹروں کی رائیں ڈاکٹر چارلس کرٹن ایم۔ ڈی نے رائل کمیشن کے سامنے بیان دیتے ہوئے
 کہا:۔
 اسے کاسٹ نوٹ سے کر نیچے دیکھیے

کنگس کا ج لندن کے پروفیسر علم الامراض و علم الجراثیم ڈاکٹر ایڈگر کوک شینگ نے دیکھی نیشین پر دو سال کی ملکا تحقیق اور نیشین کے بعد دیکھی نیشین کی علاج اور نیشین کو ہی پر دو بڑی بڑی بلددوں میں ایک کتاب لکھی جو۔ اس میں پروفیسر صاحب نے ڈاکٹر کریمین کے خیالات اور اس ممال کی حمایت کرنے کو بے لکھا ہے۔ —

ڈاکٹر آر۔ ہال سبک دلی سابق وکیٹر و سٹیڈیکل ہسپتال آفیسر ٹرینی وید نے اپنے ایک خط مورخہ ۲۰ نومبر سنہ ۱۸۹۰ء میں لکھا کہ :-
 ” وکیٹریشن کو چھپ سے بچانے یا محفوظ کرنے والا سمجھنا تو درکنار، اس کی افادیت اس حد تک بھی ماننے
 کو مایا نہیں ہوں کہ انکا زہ، کو چھپ اگر ہوگی تو بہت ہی مکی قسم کی ہوگی۔ میرا پنادانی ہی واقعہ سے بھیجے
 مجھے دوبارہ خوب اچھی طرح وکیٹریشن کرائے ہوئے ابھی پورے چھوڑا بھی نہیں گزرے تھے کہ میں سخت
 قسم کی چھپ میں مبتلا ہو گیا۔“

”وکیسی نیشن ایک برائی ہو۔۔۔۔۔ نہیں، بلکہ فطرت کے خلاف ایک جرم جو اس کی سوت گندگی سے بیوقوفی جو اس کا رواج خطرناک ہو اور اس کا بیماری سے محفوظ کرنا مشکوک ہو اور غیر یقینی۔ اگر اس کا رواج اسی طرح جبرہ صفا رہا تو اس صورت میں یہ ان تمام بیماریوں کے پیدا کرنے اور پھیلانے کا باعث ہو گا جن کا ذکر اس مقالے میں کیا گیا ہے۔“

ڈاکٹر ولیم جے کولنز ایم۔ ڈی۔ لندن میں بیس سال تک پبلک وکیسی نیشنل حثیت سے کام کرنے کے بعد جس وقت اس نتیجہ پہنچا کہ وکیسی نیشن یعنی طور پر نقصان رساں ہو تو نہ صرف یہ کہ اس کے بعد اس نے یہ کام چھوڑ دیا، بلکہ اس نے اپنے اعتقادات

فت نوٹ متعلقہ حصہ :- واضح رہے کہ ڈاکٹر چارس کرٹین کو کسی معمولی شخصیت نہ تھی بلکہ ان کا شمار انگلستان کے مشہور اور ممتاز اہل فن میں تھا۔ اس کا انداز ان چسپ ذیل الفاظ سے کیا جاسکتا ہے جو بے فیئر بلوچ نے ڈاکٹر بنگلہ کے انتقال پر ہال کی جبر لان ہاٹ - ۳ جولائی سنہ ۲۰۰۷ء کے کالم احوات میں دیتے ہوئے لکھ میں :-

میں نے ڈاکٹر چارلس کپٹن سے بہتر عالم و فاضل شخص نہیں دیکھا اور انیسویں صدی کی طبی تصانیف میں صاحب موصوف کی برطانیہ میں وبائی بیماریوں کی تاریخ "ایک زبردست شاہکار ہے"

پہنکر اس سینئر میٹھی کے روبرو نہایت صفائی اور زور کے ساتھ پیش کیے۔ اور وکیسٹیشن کے خلاف ایک مقالہ بھی لکھا جس میں سے ایک اقتباس درج ذیل کیا جاتا ہے:-

یہ جو بہر حال انسان کے لیے خطرناک اور اکثر ہی صورت ایک شخص سے دوسرے تک بیماری کے پہنچانے اور پھیلائے کا ذریعہ بنتی ہے اور جو چپک سے محفوظ نوپریکا کرتا ہی نہیں۔

ڈاکٹر جے ڈیمو، ہاج دنیا گرافٹریو پارک، میڈیکل وزیر اہل بابت دسمبر سنہ ۱۹۰۲ء میں لکھتے ہیں :-
 ”جو کس لمفٹ میں آخر وہ ایسی کیا شے ہے کہ ایک شخص کے جسم میں داخل ہونے ہی وہ بغیر سبب مرض کو دور کیے
 اسے چمک سے محفوظ کر دیتا ہو ؟ آج تک تو کوئی شخص اس لمحہ کو حل نہ کر سکا۔ کیسی نیرز دنیا لگانے والے
 خود اس کی معقولیت پر کوئی دلیل نہیں لاسکے۔ پھر یہی تسلیم شدہ ہے کہ دیکسٹری ایک ایسی عہدیت ہو جو خاص
 تجربی نوعیت کی ہو۔ نہ اس بیماری کے مادہ کی نوعیت ہی کو جسے وہ نشتر کی نوک پر لگاؤ رکھتے ہیں، سمجھ
 سکتے ہیں۔ ورنہ اس کے اثرات بالبعد کے مقلد کچھ یقین کے بنا سکتے ہیں۔“

ڈاکٹر سید ویلی نے ۱۱ فروری سنہ ۱۹۳۰ء کو دارالعلوم میں تقریر کرتے ہوئے کہا:-
 میں آپ لوگوں کو یقین دلانا چاہتا ہوں کہ ویکسی نیشن ایکٹس کی منسوخ کاری کے باوجود بھی چکا چرت
 آگیا ہو کہ ویکسی نیشن کا مسئلہ حاضرہ کی مرضی پر چھوڑ دیا جائے میری بحث کا انحصار حسب ذیل تین نکات پر ہے
 (۱) ویکسی نیشن کے مسئلہ پر صحیح سائنسی فکر کا فقدان اور جو کچھ موجود ہی علم کو ہمیں باہمی شدید اختلاف -
 (۲) تمام دنیا کے جمع شدہ اعداد و شمار سے یہ ثابت ہوا ہے کہ چھپک یا میکاں ملکوں کو بھی جہاں ویکسی نیشن اور
 وی ویکسی نیشن روکا ہوا ہے ویکسی نیشن کا قانون نہایت سختی کے ساتھ نافذ کیا گیا ہے۔ چھپک کے حملوں سے بچائے نہیں
 ناکام رہا۔ ہر ملکوں کے مقابلے میں وہ ملک زیادہ بہتر حالت میں ہیں جنہوں نے ویکسی نیشن کے بجائے حفاظت
 صحت کے مسئلے پر لوگوں میں نفعیہ ذہنیت کا انتظام کیا ہو۔

(۳) برٹش کمیٹی نے ہسپتالوں کی بین الاقوامی کیس ریکارڈنگ کی تعلیم جس وزارت صحت نے ان سب تداویب کو اختیار کر لیا ہے ان سے بھی کوئی نیشن سے پیدا شدہ خصوصی اور دماغی بیماریوں کے خطرات دور نہیں ہوتے۔

۱۴ مئی سنہ ۱۹۶۱ء کو اکثر برٹش ڈاکٹرن نے نیشنل اینڈ ڈیسی نیشن لیگ کے سالانہ اجلاس کے موقع پر تقریر کرتے ہوئے کہا:-

”میری رائے یہ ہے کہ جب تک کائنات نہایت ہی نقصان دہ ختم کا علاج ہو جو خود بخود انسانیت کے سرمنڈ دیا گیا ہو یہ مسئلہ ہی جگہ نہایت اہم ہے کہ جتنے جلد اسے ختم کیا جائے اس میں تاخیر سے کام نہ لیا جائے۔ سمجھنے والے کے لیے اس طریقہ علاج میں انسانی کرامت یہ کہ مہذب لوگ اب اس سے کچھ نہ لگے ہیں۔“

[illegible]

اور ۶۰ لاکھ آدمیوں کی آبادی میں سے ۸۸۶ آدمی مرض چیچک میں مبتلا ہو کر مر گئے۔ اس کے علاوہ سنہ ۱۹۲۵ء سے ۱۹۳۳ء تک چیچک سے جو اموات واقع ہوئی ہیں ان کی سالانہ تعداد ۹۴۴ سے ۱۰۳۰ تک ہوئی ہے۔

ان اموات کی توجیہ لیگ آف نیشنز نے اپنی ایک رپورٹ مورخہ ۵ اکتوبر سنہ ۱۹۲۹ء میں یہ کی تھی کہ جیسی قانون چون کہ شروع میں رائج نہ تھا اس لیے ملک کی آبادی میں وہ لوگ بھی موجود تھے جنہوں نے ٹیکہ نہیں لگوا یا تھا، مگر نئے قانون کی رو سے اب ویکسی نیشن سرٹیفکیٹ دکھانا ضروری ہے اس لیے آئندہ چیچک کا امکان نہیں ہے۔ مگر سنہ ۱۹۳۰ء میں چیچک کی وبا بسین میں پھوٹی اور وہاں سے سارے ملک میں پھیل گئی۔ فرمایے اب اس کی کیا توجیہ پیش کی جائے گی؟

مکسیکو :- اس کے بعد مکسیکو کو بھیجے۔ یہ ملک بھی چیچک کے بڑے مرکزوں میں سے ایک مرکز ہے جو مکسیکو کا سنٹری کڈ مورخہ ۶ مارچ ۱۹۲۶ء ویکسی نیشن اور ویکسی نیشن "دوبارہ ٹیکہ لگوانا، ملک ساری آبادی کے لیے لازمی قرار دیتا ہے" پبلک ہیلتھ کونسل نے مدت اور شرائط بھی طے کر دی ہیں اور کہ ٹیکہ لگوانے میں لحاظ رکھنا ضروری ہے اس قانون کے لحاظ پر یہ

پیدا شد کہ چار ماہ بعد بچوں کے لازمی طور پر ٹیکہ لگوانا واجب ہے۔ اس قانون کی عدم تعمیل کی ذمہ داری ہے

بپ دونوں باجو کو بھی ان بچوں کا سرپرست ہوں، اس پر عائد ہوتی ہے۔ تمام لوگوں پر لازم ہے کہ وہ کم

سے کم ہر ماہ پانچ سال میں دوبارہ ٹیکہ لگوائیں اور ضرور مرنو اس سے بھی زیادہ جلدی جلدی ٹیکہ لگوائیں

اس صورت میں مقامی ہیلتھ آفیسر ضروری ہدایتیں دیتے رہیں گے۔

کمیٹی نے بھی سرسرم تمام بچوں یا بچوں کے ٹیکہ لگائے گئے سہی طرح ناچا اور کارخانے داروں پر لازم ہے کہ وہ اپنے

طلبے کے تمام آدمیوں کے ان توقعوں کے اندر جو قانون نے بتا دیے ہیں ٹیکہ لگواتے رہیں۔

اس جبری قانون کے بعد جس میں کسی نرمی اور ڈھیل کی گنجائش نہیں ہے مکسیکو میں چیچک سے مرنے والوں کی تعداد میں کوئی خاص کمی نہیں۔ بلکہ بعض بعض سالوں میں تو کچھ اضافہ ہی نظر آتا ہے سبب ذیل اعداد و شمار جو سنہ ۱۹۲۲ء سے سنہ ۱۹۳۲ء تک چیچک سے

مرنے والوں کی سالانہ تعداد اور فی دس لاکھ شرح اموات کو ظاہر کرتے ہیں ملان پر آپ بھی نظر ڈال کر دیکھ لیجئے کہ سنہ ۱۹۲۶ء کے

بعد جب ملک کی تمام آبادی کے ٹیکے لگائے گئے تو پھر اس مرض میں مبتلا ہو کر مرنے والوں کی تعداد میں کمی کیوں نہیں آئی

بلکہ قاعدے کی رو سے تو جہاں چیچک کا ٹیکہ لگ چکا تھا وہاں کے لوگوں کو اگر یہ ٹیکہ واقعی چیچک سے محفوظ کرنے والا ہے

تو مرنے سے اس مرض میں مبتلا ہی نہیں ہونا چاہیے تھا، کہاں کلاس مرض میں مبتلا ہو کر مرنے والوں اتنی بڑی تعداد ہو

مکسیکو میں چیچک سے مرنے والوں کی کل سالانہ تعداد اور فی دس لاکھ شرح اموات :-

سال	اموات	شرح اموات فی دس لاکھ
۱۹۲۲	۱۱۹۶۶	۸۲۳
۱۹۲۳	۱۲۰۷۳	۹۰۳
۱۹۲۴	۱۲۹۶۳	۸۷۸
۱۹۲۵	۱۱۰۰۳	۷۳۱
۱۹۲۶	۵۳۷۷	۳۵۷
۱۹۲۷	۶۶۳۹	۴۲۳
۱۹۲۸	۶۶۹۳	۴۲۰
۱۹۲۹	۱۱۳۳	۶۹۶
۱۹۳۰	۱۷۳۰۵	۱۰۵۳
۱۹۳۱	۱۴۹۹۳	۸۸۶
۱۹۳۲	۸۳۰۷	۴۸۵

جرمنی :- جرمنی میں ویکسی نیشن کا رواج سنہ ۱۷۹۹ء سے شروع ہوا۔ اس کی ابتدا پرش، ہنود، ہیلم وغیرہ خہروں سے

آجئے اس کے بعد جرمنی اور اٹلی کی بھی میر کرنے لگے تھے

کہ ویکسی نیشن نے وہاں کے شہریوں کو چیچک سے کس حد تک

"محفوظ" کیا ہے؟ جرمنی کو ہم حاس طور پر اس لیے پیش کر رہے

ہیں کہ ویکسی نیشن کے حامی جس وقت ویکسی نیشن کے اچھے

اور برکت نتائج کا ذکر کرتے ہیں تو جرمنی کی مثال سب سے

پہلے پیش کرنے میں اور بتاتے ہیں کہ ویکسی نیشن اور ویکسی

نیشن سے جرمنی نے بہت زیادہ فائدہ اٹھا یا ہے۔ لہذا ہم اگر

ویکسی نیشن کو ایک فضول اور ضرور سار طریقہ سمجھتے ہیں اور

ثابت کرنا چاہتے ہیں کہ ویکسی نیشن چیچک سے محفوظ نہیں

کر تا تو ہمیں بھی اسی ملک کے حالات کا مطالعہ کرنا چاہیے

اور ثابت کرنا چاہیے کہ ویکسی نیشن کے حامیوں نے جو نتائج

جرمنی سے متعلق نکالے ہیں وہ غلط ہیں۔

ہوئی اور اس کے بعد تمام جرمنی میں اس کا چرچا پھیل گیا اور دوسری ریاستوں نے بھی اپنے ہاں دیکسی نیشن کو رواج دے دیا۔
 پرشاکہ بادشاہ فریڈرک ولیم نے اپنے خاندان میں دیکسی نیشن کا رواج دیا اور برلن میں "رائل انوکویشن انسٹی ٹیوٹ" کھولا جس
 اس نے ۱۸۰۲ء میں ایک شاہی فرمان بھی جاری کیا جس میں اس نے سفارت کی سرسلطنت پر شاہی دیکسی نیشن
 کا عام رواج ہو جانا چاہیے۔ سنہ ۱۹۲۶ء میں فوجیوں کے لیے دیکسی نیشن لازمی قرار دے دیا گیا۔ اس کے بعد بھی جب فوجیوں
 میں چھپک کا مرض باقی رہا تو تمام رنجرزوں کے لیے ۱۶ جون سنہ ۱۸۳۳ء کے کینڈٹ کے فرمان کی رو سے یہ ضروری ہوا کہ
 وہ دوبارہ بھی ٹیکا لگوائیں۔ غرض یہ کہ سنہ ۱۸۰۲ء سے سنہ ۱۸۳۵ء تک مختلف قوانین بننے اور پاس ہونے سے بے تحش ملکر
 سنہ ۱۸۳۵ء میں ایک قانون بنا دیا گیا۔

دوسری جرمن ریاستوں میں تو دیکسی نیشن پر شاہ سے ہی پہلے لازمی قرار دے دیا گیا تھا۔ اس کے علاوہ جوں کن جرمن
 ریاستوں میں جرمنی لام بندی ہو رہی تھی، اس لیے ان لوگوں کو پھوڑ کر فوج میں بھرتی ہونے کے قابل نہ تھے، تمام مرد
 آبادی کا پھر ایک مرتبہ دیکسی نیشن ہو رہا تھا۔ یہ وہ زمانہ تھا کہ انگلستان اور ویز میں "دیکسی نیشن" دوبارہ دیکسی نیشن کی مخالفت
 ہو رہی تھی اور وہ اسے قطعی غیر ضروری سمجھ رہے تھے۔ چنانچہ سنہ ۱۸۵۳ء میں دارالعوام میں جس وقت انگلستان اور ویز میں دیکسی
 نیشن کے اثرات کا جائزہ لیا جا رہا تھا کہ پرشاکہ کا قانون چھپک کا بھی ذکر آیا۔ تو اس قانون کے الفاظ بھی ملاحظہ کر لیجیے۔ اس سے آپ
 کو یہ اندازہ ہو جائیگا جس ملک میں اتنا سخت قانون رائج ہو، وہاں شاہی کوئی ایسا شخص رکھنا ہو جس نے ٹیکا نہ لگوا دیا ہو۔

(۱) اس سے پہلے کہ سچ سال بھر کی ۲ کو پہنچے، اس کو چھپک کا ٹیکا لگوا دینا لازمی ہے۔ ان والدین پر جاس

قانونی حکم کی تعمیل نہیں کرے گا جرم نہ کیا جائے گا۔

(۲) نمبر دیکسی نیشن سرٹیفیکٹ دکھائے کسی شخص کو ملازمت میں لیا جائے گا، نہ اسے شاہی کرنے کی

اجازت دی جائے گی ورنہ ہی اس کو سکول میں داخل کیا جائے گا۔

(۳) فوجی سپاہیوں کے بھرتی ہونے ہی ٹیکا لگایا جائے گا۔

اس کے بعد سنہ ۱۸۷۱ء میں ڈاکٹر ای ہی سیٹن پر پریوے کونسل کے میڈیکل انسپکٹر نے دارالعوام کی ایک کمیٹی کے رو برو کیا:

"مجھے معلوم ہے کہ پرشاکہ میں چھپک کا سب کو لگا یا جاتا ہے۔ یہی سبب ہے کہ وہاں چھپک نہیں پھیلی ہے۔"

مگر قدرت کی ستم ظریفی، جس نے ڈاکٹر سیٹن کے یہ الفاظ ابھی تک تمام ملک میں پہنچے ہی نہ ہوں گے کہ پرشاکہ میں چھپک نہایت
 دور سے پھوٹ پڑی، اس واسطے پرشاکہ کے ۱۸۴۸-۱۸۴۹ء میں کام آئے ہیں اسے اکثر مدد تھی۔ اسی زمانے میں انگلستان
 میں بھی چھپک کا زہر پھیلنے لگا۔ اس وقت ملک کی تین اموات میں بڑا فرق تھا۔ سنہ ۱۸۷۱ء میں ۱۸۴۳ اور سنہ ۱۸۷۲ء
 میں ۲۶۲۳ فی دس لاکھ پرشاکہ کی آبادی میں چھپک سے ہلاک ہوئے اور انگلستان میں اسی زمانے میں ۱۸۷۱ (۱۸۷۱) اور
 ۱۸۷۲ (۱۸۷۲) فی دس لاکھ آبادی میں ہلاک ہوئے۔ اسی طرح برلن میں ۱۸۷۱ء میں شرح اموات ۶۳۱۰ فی دس لاکھ تھی اور
 اس کے مقابلے میں لندن میں ۲۲۲ فی دس لاکھ تھی۔ یہاں اس بات کو دہن سے نہ نکال دیجیے گا کہ پرشاکہ "دیکسی نیشن"
 بھی قانوناً لازمی تھا، اور انگلستان میں "دیکسی نیشن" کا رواج ابھی نہیں ہوا تھا۔ سمجھیں نہیں آتا کہ دیکسی نیشن کے حسابی
 انگلستان کے مقابلے میں پرشاکہ جیسے ملک کی جہاں دیکسی نیشن کا قانون اتنا سخت تھا کہ وہاں کی آبادی کا کوئی شخص "دیکسی
 نیشن" سے بھی نہیں بچ سکتا تھا، اس پر ہی شرح اموات کی کیا معقول توضیح دے کریں گے۔
 (باقی آئندہ)

خود خرمیدار روبرو کر، بن کر اور ایک اور خبر یاد رہنا کہ "ہمدرد صحت" کی آواز کو دور دور تک پہنچا دیجیے۔ اپنے دوستوں کے نام
 جاری کر لیجیے، اپنے عزیزوں اور رشتہ داروں کے نام جاری کر لیجیے جو وہ دوسرے شہروں میں ہوں۔ ایک بڑے سال میں "ہمدرد صحت"
 آپ کے ہاتھوں میں آئے اور رشتہ داروں کے نام ہمدرد صحت کی رو سے قدر کریں گے۔ کیسے خوش ہوں گے۔ آپ کے عزیز اور دوست جب
 آپ انھیں اطلاع دیں گے کہ آپ نے "ہمدرد صحت" خطوط بھجوا دیے اور آپ کا شکریہ بھی ادا کرینگے اور ہمدرد صحت
 آپ سب کی زیادہ سے زیادہ خدمت کرے گا۔ (ادارہ)

کچھ ہمدرد صحت کے متعلق

قابل توجہ قارئین ہمدرد صحت خریداران ہمدرد صحت اور کمفرمائیون ہمدرد

ہمیں یہ اچھا نہیں معلوم ہوتا کہ "ہمدرد صحت" کے متعلق ہم کچھ کہیں، ہمدرد صحت "بسیا کچھ ہو آپ کے سامنے ہو لیکن ہمیں اتنا اطمینان ہو کہ "ہمدرد صحت" حفظ صحت اور تربیت جسمانی اور طب کے اصول اپنی بساط سے زیادہ پیش کر رہا ہو۔ ایک پیہ — صرف ایک رپیہ — سال میں جو معلومات "ہمدرد صحت" کے ذریعہ سے آپ کو حاصل ہو جاتی ہیں ممکن ہو آپ ان کی قدر اس لیے نہ کرتے ہوں کہ "ہمدرد صحت" کی سالانہ قیمت محض ایک رپیہ ہو یعنی کم و بیش پانچ پیسے ماہانہ، لیکن اگر انصاف کی نگاہ ڈالی جائے تو ایک بار "ہمدرد صحت" کا خریدار بن جانیکے بعد اسے چھوڑ دینا ذرا عجیب سی چیز ہو اور اس کا مطلب سوائے اسکے اور کچھ نہیں کہ ہمارے ملک میں مطالعہ کا ذوق ابھی زیادہ ہو نہ بلند۔ ہم کہنا نہیں چاہتے تھے اور نہ کبھی کہا گیا کہ اسکے باوجود کہ "ہمدرد صحت" اردو رسائل میں سب سے زیادہ اشاعت رکھتا ہو، مالی لحاظ سے سالہا سال سے اسے ہر ماہ ہزاروں روپے کے نقصان سے چلایا جا رہا ہو لیکن یہ بھی ایک حقیقت ہو کہ ہر ماہ اس کا معیار پہلے سے بلند ہی کیا جاتا رہا۔ زمانہ جنگ میں اور اس کے بعد کونسا ایسا سال ہو جسکی قیمت دو گنی اور چو گنی نہ ہو گئی ہو؟ اسکے باوجود ہمدرد صحت نے انصاف قیمت کے معاملے پر کبھی غور تک نہیں کیا۔ مقصد جب خدمت — محض خدمت خلق و فتن — ہو تو اس پر سب کچھ قربان کیا جاسکتا ہو اور کیا جاتا رہا ہو۔ ہم نے باوجود شدید مشکلات اور شدید گزرائی اب بھی یہی فیصلہ کیا ہو کہ رسالہ کی قیمت میں ہرگز کوئی اضافہ نہ کیا جائے گزشتہ سالوں میں ملاشبہ ہمدرد صحت کو لاکھوں روپے کا نقصان رہا ہو لیکن ہمدرد دواخانہ دہلی کا مقصد خدمت خلق و فتن جو اس لیے تمام نقصان کو ہمدرد دواخانہ پورا کرتا رہا ہو۔ اس صورت حال کی روشنی میں کہا ہم اپنے عورت مرد ناظرین اور کمفرمائیون سے

دواپیلیں

پہلی اپیل :- وجہ خواہ کچھ بھی ہو، اگر آپ کو "ہمدرد صحت" کی خریداری منظور نہیں ہو تو آپ محض دو پیسے خرچ کر کے دفتر کو اطلاع دے سکتے ہیں، تاکہ ہمدرد صحت نقصان سے بچ جائے۔ واضح رہے کہ ہمدرد صحت کے ذریعہ سے بھی اور باقاعدہ ڈاک سے بھی ختم خریداری کی اطلاع آپ کو دیدی جاتی ہو لیکن ہمیں افسوس ہو تا ہو کہ اس کے باوجود لوگ دیہی منگوا کر واپس کر دیتے ہیں، انہماک و کرم ہماری اس تکلیف پر ہمدردانہ غور فرمائیے۔

دوسری اہتم اپیل :- نقصانات کو پورا کرنے کے لیے نہیں بلکہ "ہمدرد صحت" کے ذریعہ حفظ صحت اور تربیت جسمانی اور طب کے اصول کو زیادہ سے زیادہ لوگوں تک پہنچانے کی کوشش کیجیے۔ ہمارے ملک کو اس وقت سب سے زیادہ اس کی ضرورت ہو کہ بسنے والوں کی صحت کو درست کیا جائے۔ تین درست ملک ہی ترقی کر سکتا ہو۔ بیمار اور تنبا صحت کچھ نہیں کر سکتا۔ اس مقصد کو پورا کرنے کے لیے نہ صرف یہ کہ خود خریداری قائم رکھیے بلکہ

ایک نیا حسریدار بھی بنائیے

اپنے کسی عزیز دوست، ہمسایہ سے اس کی سخت کی خاطر ہی ایک رپیہ سالانہ ہمدرد صحت کے نام بھجوانا آپ کے بے کوئی مشکل کام نہیں ہو۔ ہمدرد صحت کے ہر خریدار نے یا ہمدرد صحت کے ہر پڑھنے والے نے اپنی طرف سے ایک خریدار بنادیا تو یہ ایک اہم فرض کی ادائیگی ہوگی اور ہمارے زیادہ استحکام اور مضبوطی کے ساتھ خدمت کر سکیں ترقی کی کوئی حد نہیں ہو۔ ہمدرد صحت کو اس سے زیادہ بہتر اور مفید بنایا جاسکتا ہو محض

آپ کی توجہ اور تعاون کی ضرورت ہو

سالہا سال کے بعد ہمدرد صحت نے یہ اپیل کی جو اور اس اطمینان پر کہ کہ ناظرین "ہمدرد صحت" ضرور ہماری مدد کریں گے خدا کرے ایسا ہی ہو۔ (ادارہ)

اسلام سائنس اور طب

مشہور محقق کیگولے (Kekule) نے بہت ہی خوب کہا تھا کہ ”ہمیں خواب دیکھنے کی عادت ڈالنی چاہیے۔“ اس فقرے میں خواب دیکھنے کے معنی یہ ہیں کہ ہمیں تحصیل و تصور اور پرواز فکر سے کام لینا چاہیے۔ کیونکہ یہی وہ چیز ہے جس سے نئے ”نظریے“ وجود میں آتے ہیں اور مستقبل کی تعمیر ہوتی ہو۔ اہل اسلام میں سر دست اگرچہ علمی سرگرمیاں کم دکھائی دیتی ہیں (جو غالباً ان کی ”ڈیڑھ ہزار سالہ حکم رانی کا رد عمل ہے تاہم ان میں فوت متخیلہ اور شوق علم و فن کی کوئی کمی نہیں ہے) اور یہی وہ چیز ہے جو تمام اسلامی علوم و فنون کو از سر نو زندہ کر کے ان میں ایک طاقت ور اور عالم گیر ”دور تجدید“ پیدا کر سکتی ہیں۔ ایسی صورت میں جب ہم اپنے مستقبل، کوشاں و رہنما چاہتے ہیں تو ہمارا فرض ہے کہ ہم اپنے ”ماضی“ پر بھی ایک نگاہ ڈالیں اور اس سے رہنمائی حاصل کریں۔ مسلم سائنس دانوں اور ماہرین طب نے اسلام کے دور ترقی و خوش حالی کے زمانے میں جو احسانات دنیا پر کیے ہیں، محتاج بیان نہیں ہیں۔ اسلام کی ہر فاتحانہ جنگ جہالت و تاریکی کے خلاف ایک جہاد کا حکم رکھتی تھی اور علوم و فنون کی روشنی پھیلانے کا ایک ذریعہ بن جاتی تھی۔ دنیا میں ایسا کبھی نہیں ہونا کہ جنگ کے ماحول میں لوگوں کو علوم و فنون کی ترقی کا موقع ملتا ہو۔ لیکن یہ شرف اسلام ہی کو حاصل تھا کہ جس خطر ارض میں اس کے پیروں کا نشانہ شان سے پہنچتے تھے وہاں فوراً علم و فن کا سمندر موجیں مارنے لگتا تھا۔ یہی وہ غیر معمولی اور بالکل انوکھا واقعہ تھا جس کی مثال دنیا کی تاریخ میں کہیں نہیں ملتی۔

صورت حال یہ ہوتی تھی کہ مسلمانوں کا تسلط ہونے ہی پر ملک میں تعلیمی یونیورسٹیاں، طبی ادارے اور ہسپتال اور تجربہ گاہیں اور رصد گاہیں قائم ہو جاتی تھیں۔ یہ لوگ غیر مسلم ماہرین علوم کے ساتھ بھی بہترین سلوک کرتے تھے علم کے سرچشمہ کو کبھی خشک نہیں ہونے دیتے تھے۔ ان کی تصنیفوں کے ترجمے کر لیتے تھے اور ان کو پڑھانے

لندن میں اسلامی تعلیم کا ایک مرکز ہے، جہاں اسلام کا کچھ ”سنٹر“ یعنی ”اسلام کا تہذیبی مرکز“ کہتے ہیں۔ کچھ دنوں پہلے برطانوی حکومت نے ایک قطعہ اراضی بطور تحفہ اس لیے اس مرکز کو پیش کیا تھا کہ جنگ ختم ہونے کے بعد اس پر ایک شاندار مسجد اور اسلامی لکچر کی عمارت تعمیر کی جائے گی۔ بہت دن نہیں گزرے کہ ملک معظم نے بھی اپنی تشریف آوری سے اس اسلامی مرکز کو نوازا اور سائنسی علوم و فنون سے دل چسپی ظاہر کی تھی۔ لندن میں ایک ایسے تہذیبی مرکز کا قیام ہونا یقیناً ان لوگوں کے لیے ایک خوش خبری ہو جو یہ جانتے ہیں کہ اب سے ایک ہزار سال پہلے دنیا میں علم و فن کی رہنمائی اسلام ہی نے کی تھی، اور جس وقت چاروں طرف تاریکی چھائی ہوئی تھی صرف اسلام ہی کے پاس ایک ایسا چراغ علم تھا جس کی روشنی نے سارے عالم کو نور کیا اور فیض بخشا تھا۔ اب جب کہ یورپ جس جنگ ختم ہو گئی ہو اور امن کی نعمت لوگوں کو جلد حاصل ہونے والی ہو یہ اُمید کی جاتی ہے کہ مسلمانوں کا وہ ذوق علم و فن اور وہ غیر معمولی فطری اور اخلاقی قابلیتیں جو کچھ دنوں سے امتداد زمانہ کے ہاتھوں رنگ آلود ہو چکی ہیں از سر نو بیدار ہو گئی اور دنیا کو پھر سائنس اور فن طب کی تحقیقات سے مالا مال کریں گی۔

یہ اُمید حقیقت میں مبنی ہے اس عقیدے پر کہ دنیا کی تمام قومیں اپنی تاریخ و روایات میں، اور اپنی تہذیب اور تمدن میں علم و فن کا ایک بہت بڑا ذخیرہ رکھتی ہیں جس سے ساری دنیا مجموعی طور پر مستفید ہو سکتی ہو اور جو سب نوع انسان کی عام فلاح و بہبود میں اضافہ کر سکتا ہو۔

گزشتہ تین چار صدیوں میں سائنس کی جدوجہد حقیقت زیادہ تر مغرب کی طرف منتقل ہو گئی ہیں اور اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ اس سائنسی فک ترقی نے ساری دنیا پر ایک وسیع اور جرت انگیز اثر ڈالا ہے لیکن اس طرح کی ترقی، خواہ اس عالم کے کسی خطہ میں ہو، انسان کی قوت متخیلہ اور تخلیقی سرگرمی ہی اس کی بنیاد ہو کرتی ہو

میں ڈھال بیٹتے تھے۔ انھوں نے یونانی طب کو اپنا کر اس کو ایسی ترقی دی کہ کئی صدیوں تک دنیا کے یہی طریقہ علاج ایک چراغ ہدایت بنا رہا اور اب بھی اس کی نورانی کم نہیں ہوئی ہے۔ الغرض مسلمان حکمران اور فاتح ہمیشہ اس کام کو اپنا فرض سمجھتے تھے کہ اس دنیا میں ”علم“ کی روشنی بڑھائی جائے۔

ان کی یہی پالیسی تھی جو بہت جلد بار آور ہو جاتی ہے۔ یہ موقع نہیں ہے کہ ”جبر و مقابلہ“ اور ”علم مشدث“ اور ”اعدادی علمات“ مثلاً صفر (Zero) وغیرہ جیسی اہم ترین ایجادوں پر بحث کی جائے لیکن ریاضی کو انھوں نے جس قدر ترقی دی، اس کے مقابلے میں ان کی وہ ترقی بھی بہت ہی شان دار ہے جو با طبیعت، علم طب، علم کیمیا اور علم دواسازی کے سلسلے میں انھوں نے دنیا کے سامنے پیش کی۔ علم نجوم اور گردش اجرام فلکی کی دریافت کو سلسلے میں صرف ایک مثال کافی ہوگی۔ البطانی (Al-Battani) جس کا انتقال سنہ ۹۲۹ء میں ہوا تھا مندرجہ ذیل سائنسوں تک تحقیقات کا بانی تھا:-

(۱) اس نے ”دور شمسی“ (Ecliptic) کا صحیح زاویہ معلوم کر لیا تھا۔

(۲) اس نے خط جدی اور خط سرطان کے درمیانی خط اور پورے سال کی صحیح طوالت دریافت کر لی تھی۔

(۳) آفتاب کی حرکت کے واسطے ”کا پتہ“ لگایا تھا۔

(۴) اس نے کسوف فلکی کا امکان ثابت کر دیا تھا۔

(۵) اس نے دائرۃ البروج اور خط استوا کے تقاطع کے دونوں نقطوں کی سمت کو بانچا تھا اور اس میں صحیح ترمیم کی تھی۔

(۶) اس نے کسوف اور خسوف (سورج گہن اور چاند گہن) کا ایسا صحیح مطالعہ کیا تھا کہ برطانی، برنجوم ڈنٹھوران (Dunthorne) نے سنہ ۱۸۶۹ء میں اسی کے نظریات کو اپنی تحقیقات کی بنیاد قرار دیا تھا۔

فاضل شخصیت ابن البیہشم (Ibn al-Bayhshim) تھا جو مغربی دنیا میں البیہزن (Al-Bayhzen) کے نام سے مشہور ہے۔ یہ حکیم فلسفی سنہ ۹۶۵ء میں پیدا ہوا تھا اور سنہ ۱۰۳۹ء میں راہی عدم ہوا۔ ابن البیہشم ایک غیر معمولی قابلیت

و ذہانت کا مالک تھا اور اس نے قدیم فلسفہ دانوں کے اس نظریہ کی مخالفت کی تھی کہ آنکھوں کو بصارت اس طرح حاصل ہوتی ہے کہ وہ خود اپنی شعاعیں چیزوں پر منعکس کرتی ہیں، بلکہ اس کا نظریہ یہ تھا کہ خود دیکھی جانے والی چیزوں ہی کا انعکاس پردہ چشم پر ہوتا ہے۔ یہی نظریہ اب صحیح تسلیم کیا جاتا ہے۔ اس نے انعکاس نور کے متعلق بھی یہ دریافت کر لیا تھا کہ زاویہ وقوع، اور زاویہ انعکاس دونوں ایک ہی سطح پر ہوتا ہے۔ ابن البیہشم نے کردی اور شلمی شکل کے شیشوں کا بھی گہرا مطالعہ کیا تھا اور ان کے انعکاس کے زاویہ معلوم کیے تھے۔ توس و قزح، بارش و شمس و قمر، اور ہوائی کردی کی مبدی وغیرہ کے متعلق اس کی تمام تحقیقات صحیح تھیں۔ اور وہ پہلا ماہر طبیعیات تھا جس نے انسانی آنکھوں کی مفصل ساخت و ترکیب کا مکمل بیان پیش کیا تھا۔ سست بڑی بات یہ ہے کہ تاریک کیمیا یعنی آلہ عکاسی کا سوجھ بوجھ بھی یہی شخص تھا۔ ایسے عظیم الشان کارناموں والی ہستی کو دنیا کے کسی دور میں بھی سائنس دانوں کی صف اول میں جگہ دی جاسکتی ہے۔

ابیرونی (Al-Biruni) سنہ ۹۷۳ء

سنہ ۱۰۳۸ء ایک اور فاضل ماہر سائنس تھا جس نے سونے، پارے، تانبے، لوہے، نمین اور جست کی نوعی نقل دریافت کی تھی جو حیرت انگیز طور پر صحیح تھی اور اب بھی صحیح ہے۔ الخزینی (Al-Khazini) نے ایک صدی بعد یہ ثابت کر دیا کہ جب پانی کی حرارت بڑھ جاتی ہو، یا اس کی برودت نقطہ انجماد تک پہنچ جاتی ہو تو اس کی جسامت معتدل حرارت والے پانی سے زیادہ ہوجاتی ہے۔ اس نے ایک ایسی سائنسی فنک نراز و بھی ایجاد کی تھی جو ایک میلی گرام تک کا وزن کر لیتی تھی۔

علم کیمیا جس حد تک مسلم محققوں اور سائنس دانوں کا مہیون احسان ہے اس کا اندازہ اسی سے کیا جاسکتا ہے کہ اس دنیا کا پہلا کیمیا دان جابر بن الحیان (Jabir ibn Hayyan) تھا جس کی تصنیفیں اب تک پڑھی جاتی ہیں اور صحیح تسلیم کی جاتی ہیں۔ اس نے علم کیمیا کے سلسلے میں تجربات ہی کو لازمی قرار دیا تھا۔ نظریاتی دائرے میں اس نے یہ تحلیل بھی کیا تھا کہ دھاتوں میں گندہ اور سیلاب کی کیمیائی ترکیب پائی جاتی ہے یہی

سے پہلا کیمیائی نظریہ تھا جو صدیوں تک صحیح تسلیم کیا جاتا رہا۔ بعد میں مشہور سائنس دان لیووازیئر (Lavoisier) کی تحقیقات نے ایک نیا نظریہ پیش کر دیا۔

اسلام کے ماہرین کیمیا میں جابر کے بعد گرانیہ اس کے برابر ہیں ذکر کیا الرازی (Ibn Zakariyya Al-Razi) کا درجہ ہے۔ یہ حکیم ساتویں سے چوتھی صدی قبل مسیح تک کے یونانی فلسفے کا بڑا معتقد تھا اور حکیم ارسطو کی موت کے بعد ۱۹۰۰ برس کے دوران میں جو پہلا ماہر سائنس بنی نوع انسان میں پیدا ہوا تھا وہ بھی شخص تھا۔ علم کیمیا کے متعلق اس کی تمام تصنیفوں سے یہی معلوم ہوتا ہے کہ وہ حقیقتوں کا زبردست متلاشی تھا۔ اور اہل سائنس نظریات کو فوراً ترک کر دیتا تھا۔ اس نے بہت سے کیمیائی اجزاء کی خاصیت و ماہیت دریافت کی تھی۔ علم کیمیا کے اس شعبہ میں بھی جس کا تعلق دوا سازی سے ہو قدیم اہل اسلام نے بڑی ترقی کی تھی اور ان کی معلومات کا ایک بہت بڑا ذخیرہ اس وقت دنیا میں

موجود ہے۔ یہ بات پایہ تحقیق کو پہنچ چکی ہے کہ گندک کا تیزاب (Sulphuric Acid) اور ثورسے کا تیزاب (Nitric Acid) پہلے پہل مسلم کیمیا دانوں ہی نے تیار کیا تھا اور تیرھویں صدی تک انھوں نے سونے اور چاندی کو الگ الگ کر لینے اور پارہ مار کر چاندی کو نکال لینے کا طریقہ صرف معلوم ہی نہیں کر لیا تھا، بلکہ مصر کے کسانوں میں اس کے عملی طریقے عام طور پر سکس سازی کیلئے جاری تھے۔ اسلام کا سب سے بڑا ماہر نباتات ابن البیطار (Ibn Al-Battar) تھا جو سنہ ۱۲۳۸ عیسوی کے لگ بھگ اپنی علمی اور تحقیقی کارنامے پیش کر رہا تھا اس نے علمی یورپ میں سائنس پر کافی اثر ڈالا ہے اور اس کی تصنیفوں میں ترقی کا بہت بڑا عنصر پایا جاتا ہے۔ اسی طرح مختلف علوم اور خاص طور پر علم طب کے ماہروں کی ایک طویل فہرست پیش کی جاسکتی ہے۔ اس لیے اس میں کوئی شک نہیں کہ اسلامی تاریخ میں علمی فاطمیتوں اور ترقیوں کا ایک بڑا احسن زمانہ موجود ہے جس سے دنیا بہت کچھ فائدہ اٹھا چکی ہے اور اب بھی اٹھا سکتی ہے۔ (ادارہ)

Hamdard

کھانسی اور پھیپھڑوں کی خرابی سل اور دق کا پیش خیمہ

ذرا بھی پھیپھڑوں میں خرابی ہو یا کھانسی میں آپ مبتلا ہو جائیں تو فوراً اس کا علاج کیجیے۔ کیونکہ دنیا کے تمام ڈاکٹروں اور اطباء کی رائے ہے کہ کھانسی اور پھیپھڑوں کی خرابی سل اور دق کی جڑوں کی اور دق کے خطرناک مرض سے بچنے کے لیے



صدوری جبرڑ

استعمال کیجیے۔ معمولی کھانسی اور پھیپھڑوں کی کم زوری کا تو ذکر ہی کیا ہے۔ صدوری نے دق اور سل کے مریضوں کی حالت بدل دی ہے۔ دق اور سل میں چونکہ پھیپھڑے بہت متاثر ہوتے ہیں اس لیے ہر دو دوا خانہ کی صدوری دنیا میں بہترین دوا کی جاسکتی ہے۔ جو بے شمار بیماریوں کے کوئی تیار ہوئی ہے۔ اس کے ہتھمل سے درجہ حرارت کم ہو جاتا ہے۔ مریض میں جان آجاتی ہے۔ جسمانی کم زوری دور ہو جاتی ہے۔ عصبانیت کو تقویت پہنچاتی ہے۔ ایسے مریضوں کے سینہ میں کچھ پھوٹے کم زور ہوں یا کھانسی ہو کہ سیر نہ ہمت صرف ایک پیر (دو) ہر دو دوا خانہ لیووازیئر دہلی

آسمانی نزلہ

”انٹرنیٹ آرٹیفیشیل رین کمپنی“

کرتے تھے۔ لیکن ایک چیز بہت اچھی تھی وہ یہ کہ سب کے سب اسی شرط پر کام کرتے تھے ”اگر بارش نہیں ہوگی تو کوئی معاوضہ بھی نہیں ہوگا۔“

اس زلزلے میں ایک نیا ”پانی برساتنے والا“ آیا ہوا تھا۔ ہم لوگ جب اس کے ”ٹرو“ کے قریب پہنچے تو بھیر زیادہ ہو گئی تھی۔ ریلوے کے عمال نے اس کی ”بجس گاڑی“ کو ایک ”سائڈنگ“ میں رکھ دیا تھا اور اس ”بجس گاڑی“ سے چاروں طرف کچھ دور پر درستی سے ایک حلقہ سانا دیا گیا تھا تاکہ لوگ بہت قریب نہ آنے پائیں۔ اس لیے کہ پانی برساتنے کا عمل ایک راز تھا اور پانی برساتنے والا اس راز کو کسی پر ظاہر کرنا نہیں چاہتا تھا۔ میں کوشش کرتے کرتے آخر کار پانی برساتنے والے کے پاس پہنچ گیا جو میری نگاہ میں ایک جادوگر کی حیثیت رکھتا تھا۔ اسے دیکھ کر مجھے سمجھ باؤسی ہوئی۔ میں نے پہلے سے ایک شخص کا تصور کر رکھا تھا جو دراز قد اور لمبے لمبے بالوں والا آدمی ہو گا۔ مگر یہ شخص میانہ قد تھا اور اس کے شانے آگے کی طرف جھکے ہوئے تھے۔

اس کی ”بجس گاڑی“ میں چند کھوکھیاں تھیں۔ گاڑی کا کچھلا حصہ کھانا کھانے اور سونے کے لیے مخصوص تھا۔ اگلے حصے میں وہ کیمیاوی چیزیں اور گیسیں تھیں جن کے ذریعہ بارش لائی جاتی تھی اور کھینچوں کو سیراب کیا جاتا تھا اور اس گاڑی کی چھت میں جمی کی شکل کے چند سوراخ تھے۔ ہنڈوئی دیر میں پانی برساتنے والا آہن زہر پر چڑھ کر بجس گاڑی کی چھت پر پہنچا اور آسمان کی طرف بہ غور دیکھنے لگا۔ ہم حیرت سے اس کو دیکھ رہے تھے اس کے بعد وہ پھر نیچے آکر بجس گاڑی کے اندر گیا۔ اور اب اندر سے اس طرح کا شور پیدا ہونے لگا جیسے مشینیں وغیرہ چل رہی ہوں۔ چند ہی منٹ بعد چھت کے ایک سوراخ سے بھورے رنگ کی گند

ام بجائے ان کسانوں کے لیے ”کودن ہیلٹ“ (Corn Bolt) یعنی مکئی کی کاشت کا علاقہ ایک ایسا علاقہ ہو جہاں اس دنیا کی تمام آفتیں اور بلائیں مکئی کی فصلوں ہی پر حملہ کرتی ہیں، چاہے نقطہ بارش ہو، یا آندھی ہو، یا دالے ہوں، یا آماج کے خوشوں کو تباہ کرنے والے اور کھا جانے والے کیرے کوڑے ہوں۔ لیکن جو چیز کسانوں کو سب سے زیادہ باؤس کرتی ہو اور اس کا دل توڑ دیتی ہے وہ یہ منظر ہے کہ بارش کی مکئی کے باعث کمپنی جل رہی ہو اور آماج سوکھا جا رہا ہے حقیقت میں بہ منظر بہت افسوس ناک ہوتا ہے کہ فصلوں سے بھری ہوئی سینیکیوں ایکڑ اراضی میں، مکئی کی قحط، درختوں اور فصل، حد نظر تک خشک ہو رہی ہو اور بیابانوں کی طرح روز بروز زرد ہوتی جا رہی ہو، اور بیچارہ کسان اسے صرف یادیں لگا ہوں سے دیکھتا ہو اور کچھ کر نہیں سکتا۔

ایک روز کا واقعہ سننے میرے دلچسپ کا زمانہ تھا۔ میرے باپ نے یکایک کہا۔ ”شہر چلنے کو تیار ہو جاؤ وہاں چل کر ہم لوگ پانی برساتنے والے سے ملاقات کر سکیں۔“ مصنوعی بارش کے ماہرین کو عام طور پر ”بارش باز“ (Rain-Makers) (پانی برساتنے والا) کہا جاتا تھا۔

ہم لوگوں کا دیہات اس قصبے سے قریب تھا جہاں پانی برساتنے والے رہا کرتے تھے۔ ہم نے راستے میں دیکھا کہ کسانوں کی دوسری جماعتیں بھی قصبے کی طرف جا رہی ہیں اور سڑک پر خاک اڑ رہی ہے۔ ”کودن ہیلٹ“ کے علاقے میں کئی پانی برساتنے والے تھے۔ ہر شخص کو ان کے نام معلوم تھے کسی کو ان پر اعتماد تھا کسی کو نہ تھا، اسی طرح جیسے گھوڑ دوڑ کے گھوڑوں پر بعض لوگوں کو بھروسہ ہوتا اور بعض لوگوں کو نہیں ہوتا بعض برساتنے والے اپنا معاملہ اس طرح طے کرتے تھے کہ بارش خواہ ”کودن ہیلٹ“ کے کسی علاقے میں ہو وہ اپنی رقم لے لیں گے۔ بعض مخصوص علاقوں کے متعلق فی ایکڑ بارش کا معاوضہ طے

نکلنے لگی۔ اس گیس سے بڑی تیز اور ناقابل برداشت بدبو پیدا ہو رہی تھی۔ ہمارا خیال یہ تھا کہ اگر اسی کے ذریعہ بارش ہوتی ہو تو اسے خوشی خوشی پھیلنا ہی پڑے گا۔ جس نظر پر یہ کام جاری تھا وہ یہ تھا کہ یہ گیس جب فضا میں اُپر کو اٹھتی ہو تو فضا کی رطوبتیں قطروں کی شکل بن بن کر اس گیس کے ذرات کے چاروں طرف بچھ رہتی ہیں اور پانی برسے لگتا ہے۔ یہ ظاہر یہ چیز سائنس اور منطق کی رو سے معقول معلوم ہوتی تھی۔

بہت سے لوگ یہ تماشہ دیکھنے کے لیے جمع ہو گئے تھے۔ گویا ایک میلہ سالگ گیا تھا جس میں گرد و نواح کے باشندے خیالات اور خبروں کا تبادلہ کر رہے تھے۔ اسی اثنا میں ایک شخص چھتریاں جیتا ہوا ہمارے پاس آگیا۔ ہمیں اس پر کسی قدر مبہمی بھی آئی۔ ہمیں درہنگم انتظار کرنا پڑا کچھ لوگ اپنے کھوڑوں کو دانہ چارہ دے کر مٹھ گئے تھے۔ اور کچھ لوگ کھانا کھانے کے لیے پتھر گھروں کو چلے گئے۔ گیس پوری تیزی کے ساتھ گیس گاڑی کی چھت سے نکل نکل فضا میں بلند ہو رہی تھی۔

یہ ایک لوگوں میں ایک جوش و خروش پیدا ہو گیا۔ ایک شخص نے زور سے آواز دی: "بادل اُٹھ رہا ہے، حقیقت یہ تھی کہ اگر ایک ٹکڑا آسمان پر اُڑ گیا تھا جس کی جسامت ایک کبل کے برابر تھی۔ ہم پانی برسانے والے کا منہ اس طرح تکیے لگے جیسے کوئی بڑا مذہبی بزرگ ہو۔ لیکن تھوڑی ہی دیر میں وہ اگر کا ٹکڑا غائب ہو گیا۔ سہ پہر کا وقت گزرتا چلا گیا اور گیس بھی فضا میں پھیلتی رہی۔ مگر بادل نہ آیا۔ کچھ لوگ شک و شبہ میں پڑ گئے اور کچھ لوگوں کا عقیدہ قائم رہا۔

آخر کار جب شام ہو گئی تو ہم اپنے گھر چلے گئے۔ ہمارے دل مغموم تھے اور اپنی خشک ہوتی ہوئی کھیتوں کو ہم امنوس کے ساتھ دیکھ رہے تھے۔ میرے باپ نے ٹھنڈا سانس لے کر کہا کہ "اس سال تو ٹیکس ادا کرنا بھی مشکل ہو گا اور پریشانیوں میں رہیں گی۔" لیکن شام کے بعد میرے باپ نے ایک مرتبہ پھر فضا کے آسمانی کو غور سے دیکھا اور جب کمرے میں واپس آکر گری پر بیٹھے تو انھوں نے کہا "مجھے تو کچھ رنگ اچھا ہی دکھائی دیتا ہے۔ باقی خدا" کو معلوم ہے۔"

اتنے میں سونے کا وقت آگیا۔ کوروں کی فضا کا گرم ہو گئی اور چھت پر پانی کی چند لوندوں کی "ٹپ ٹپ" سنائی دی۔ کچھ اور لوندیں پڑنے لگیں۔ کتنا کمرے کے اندر آگیا۔ فارم کی گائیں مسرت سے بونو لگیں ہمارے دل بہت خوش ہو گئے۔ چند ہی منٹ میں سلا دھار بارش ہونے لگی۔ ہماری کھیتوں کی قسمت جاگ اٹھی، خشک سالی ختم ہو گئی اور ہم نے خدا کا شکر ادا کیا کہ اسی نے ایک پانی برسانے والا شخص ہمارے پاس بھیج دیا تھا۔

آج یہ بات کچھ عجیب سی معلوم ہوتی ہے کہ ہم اپنی کھیتوں کو بچانے کے لیے ایک مرتبہ "پانی برسلے" والے کے پاس گئے تھے۔ لیکن اس زمانے میں مجھے اس پر عقیدہ تھا اور بہت سے دوسرے لوگ بھی اس کے عقیدت مند تھے۔ ہمارے علاقہ میں اس طرح کا جو سب سے زیادہ "شان دار" پانی برسلے والا آیا تھا اس کا نام لمبورن تھا۔ اسے جب پانی برسانا ہوتا تھا تو زمین پر ایک کمرہ بنا لیتا تھا جس کی چاروں سمت، ایسے آتر و کہن، کچھم اور پورپ کی طرف ایک ایک کھڑکی ہوتی تھی اس عمارت کے اندر وہ چند ٹیکیاں اور بہت سے برقی تار اور برقی بیڑیاں لے جایا کرتا تھا۔ یہ تمام سامان چھوٹی چھوٹی گاڑیوں پر ہوتے تھے اور تیرپال سے ڈھکے رہتے تھے۔ عمارت کے چاروں طرف رسیاں گھیر کر ایک احاطہ بنا دیا جاتا تھا۔ اور خود لمبورن کے آدمیوں کے سوا کوئی دوسرا آدمی اس کے اندر نہیں جاسکتا تھا۔ عمارت کی چھت میں سوراخ ہوتا تھا جس سے پر اسرار گیسیں نکل کر فضا میں پھیل جاتی تھیں۔

وہ پانی برسلنے کے لیے پانچ سو ڈالر بطور معاوضہ لیا کرتا تھا اور شرط یہ ہوتی تھی کہ چاروں طرف چاس سے لے کر ایک سو میل کے اندر بارش ہوگی۔ نتیجہ ظاہر ہونے کیلئے وہ تین روز کی جہلت لیتا تھا اور دس ٹائر روزانہ کھانے پینے کے خرچ کے لیے۔ کبھی اسے کامیابی ہوتی تھی اور کبھی نہیں ہوتی تھی۔ ایک مرتبہ اتنے زور شور سے بارش ہوئے تھے کہ لوگوں نے اس کے پاس آکر کہا کہ بارش بند کرو۔ مگر اس نے جواب دیا کہ میں ایسا نہیں کر سکتا۔

پیش کیں :-

(۱) وہ سان دو گلو کے خزانہ آب کو بھر دے گا۔

(۲) وہ تیس اسی بارش مفت پیدا کرے گا اس سے فاضل جو بارش ہوگی اس کے لیے وہ پانچ سو ڈالر فی اسی معاوضہ لے گا۔

(۳) وہ چالیس اسی بارش مفت دے گا لیکن اس سے فاضل جو بارش ہوگی اس کے لیے وہ ایک ہزار ڈالر فی اسی معاوضہ لے گا۔

• شہری کونسل نے جو بارش کے لیے بہت بے چین تھی، یہ تجویز منظور کر لی، مگر چالاک سے یہ ظاہر نہیں کیا کہ معاوضہ تینوں میں سے کس شرط پر ہوگا۔ ہیٹ فیلڈ نے کام شروع کیا۔ اس نے چند پراسرار مدینا تعمیر کیے اور گیسوں کو اوپر سمجھا۔ ٹھوڑی ہی دیر میں بارش تو ہونے لگی مگر یہ بارش پانی کی نہ تھی بلکہ مٹیوں اور پتھروں کی بارش تھی۔ سب لوگ ہکا بکا سے رہ گئے۔ لاکھوں روپے کا نقصان ہوا۔ کھیتوں کے مالکوں نے شہری کونسل پر دعوے کرنے کی جھکی دی۔ دوسری طرف شہری کونسل اور ہیٹ فیلڈ میں بھی مقدمہ بازی کی نوبت آئی۔ لیکن عدالت نے یہ فیصلہ کیا کہ بارش خواہ پانی کی ہو یا پتھر کی، یہ سب خدا کی قدرت کے کام ہیں کسی انسان کو اس میں دخل نہیں۔ رفتہ رفتہ پانی برسائے والوں کے خلاف بہت سے واقعات نمودار ہوئے۔ لوگوں کا اعتماد اٹھتا چلا گیا۔ اکثر ”پانی برسائے والے“ اپنے سامانوں کے ساتھ لاپتہ ہو گئے اور اب کورن ہلیٹ میں ایک کاشت کار بھی ایسا ہیں ہے جو پانی برسائے والے پر اعتماد رکھتا ہو۔

(۱۱ مارچ ۱۹۱۵ء)

اقوال

ابتداء سے مرض میں جو طبیب بھران کی کیفیت سے نا بلند ہو ہرگز طبیب نہیں ہو سکتا۔

(حجیم ابو ہسبل نیلی نیشاپوری)

طبیب جھوٹا نہیں ہونا چاہیے۔ کیونکہ جھوٹ

خیانت ہو اور طبیب میں خیانت نہ ہونی چاہیے۔ (۴)

انسان اس دلت اپنے مقصد میں کامیاب ہو سکتا ہے

کراس ارادوں میں مضبوطی اور بلند ہمت ہو۔ (حجیم ابو ہسبل نیشاپوری)

(پیش کردہ :- حکیم سلطان احمد اکبر آبادی)

آخر کار قسمت نے اس کا ساتھ نہیں دیا اور صوبہ کنساس کے علاقہ گڈ لینڈ میں جہاں اس نے اپنا ہیڈ کوارٹر بن رکھا تھا، ایک مرتبہ ایسا ہوا کہ چند روز تک تیر ہوا میں چلتی رہیں اور مسلسل کوششوں کے باوجود بارش نہ ہوئی لیکن گڈ لینڈ کے باشندوں کا اب تک اس پر اعتماد قائم تھا۔ آخر کار جب ایک دور دراز مقام سے مہورن کا ملاوا آیا تو اس نے گڈ لینڈ کے باشندوں کو پانی برسائے کا راز فروخت کر دیا اور وہاں سے چلا گیا۔

اس کے بعد گڈ لینڈ کا علاقہ پورے کورن ہلیٹ کے لیے پانی برسائے کا ہیڈ کوارٹر بن گیا، اور تین کمپنیاں قائم کی گئیں۔ ”آرٹی فیشل رین کمپنی“، ”انٹراسٹیٹ آرٹی فیشل رین کمپنی“ اور ”سوشل رین کمپنی“ آف گڈ لینڈ۔ ان کمپنیوں کی شہرت دور دور تک پھیلی اور انھوں نے بڑی آمدنی حاصل کی۔

ایک ایسا ہی پانی برسائے والا داک آلمینڈ میں رہتا تھا۔ اس کا نام سی۔ بی۔ بل تھا۔ اس نے بہت سے تجربات کے بعد دو جماعتوں کو اس کام کی تعلیم دی تھی۔ اس شخص کی کامیابی اور بھی زیادہ حیرت انگیز تھی۔ وہ جب کوشش کرتا تھا بارش ہونے لگتی تھی۔ ایک مرتبہ اس کو تار ملا کہ بارش بہت زیادہ ہو رہی جو دنیا میں سیلاب آگیا ہو۔ اس لیے بارش بند کر دو۔ اس نے جواب دیا۔ بارش بند نہیں کی جا سکتی مٹین نوے روز کے لیے چالو کر دی گئی ہو۔

ان علاقوں کے علاوہ متعدد مقامات تھے جہاں ”پانی برسائے والے“ رہا کرتے تھے کیلی فورنیا میں ایک شخص مسمیٰ ”ہیٹ فیلڈ“ نے شہرت حاصل کی تھی۔ وہ پہلے سلامتی کی مشین کا انجینئر تھا۔ بعد میں پانی برسائے والا بن گیا۔ اس کا دعوے زیادہ جتنا تھا۔ وہ کہتا تھا کہ میں صرف اتنا ہی کر سکتا ہوں کہ ہوا میں جو رطوبت موجود ہے، اس کو متحد کر کے برسائے میں نیچر کی مددوں۔“ مارچ سنہ ۱۹۱۴ء میں اس نے ہیٹ کے باشندوں سے پانی برسائے کے لیے چارہ ہزار ڈالر کا معاہدہ کیا اور اپنے مقصد میں کامیاب ہو گیا۔

سنہ ۱۹۱۶ء میں کیلی فورنیا کو بدترین خشک سالی کا مقابلہ کرنا پڑا۔ ہیٹ فیلڈ کو بلا لایا گیا۔ اس نے تین تجویز

گھرانے کے متعلق ”منصوبہ بندی“

از ڈاکٹر ایتھ - ایچ - مفتی - ایم - بی - ڈی - ٹی - ایم - ڈی - پی - ایچ - ایل - ایم - میڈیکل - فسر آف ہیلتھ
دہلی میونسپلٹی

اسی طرح جب ایک نوجوان شخص دنیاوی زندگی میں داخل ہوتا ہو اور اپنے پیروں پر کھڑا ہو جاتا ہو تو اگر وہ اس لائق ہو کہ بیوی کے اخراجات برداشت کر سکے تو مناسب جوڑے کی تلاش کرنا ہو اور اس کے بعد شادی کر لیتا ہو۔ لیکن اگر اس کی آمدنی کی مقدار اس امر کی اجازت نہیں دیتی کہ وہ اپنے گھرانے میں ایک نیسرے فرد کا اضافہ کر سکے تو اس وقت کا انتظار کرنا ہو جب وہ بچہ کی پرورش کا اور دوسری ضروریات کا معقول انتظام کر سکے کہ مزید برآں مالی ذرائع کے خیال کے علاوہ بھی ضروری ہو کہ کچھ دنوں تک زن و شوہر ایک دوسرے کو اچھی طرح جاننے اور مزاج و طبیعت کو پہچاننے میں صرف کر سکیں اور زوجہ زندگی کی ابتدا ہی سے ایک بچے کا بار نہ اٹھائیں۔ اس لیے عقلمند والدین قدرت سے فائدہ اٹھاتے ہیں اور اپنی ماڈی اور دماغی آسائش کی صورتیں منظم کر لیتے ہیں۔

اب ہمیں ذرا ان درمیانی اور مزدور طبقے کے لوگوں کی اقتصادی حالت پر نظر ڈالنی چاہیے جو ہماری آبادی کا اصلی اور سب سے بڑا جزو ہیں۔ ہندوستان کے اوسط درجے کے گھرانوں جن کی آمدنی آجکل پچاس سے ایک سوڑپے ماہانہ تک ہو اور جہاں بیوی اپنے ہاتھوں کو گھر کا سب کام کرتی ہو اور اس کے ساتھ ساتھ دو تین بچوں کی بھی دیکھ بھال میں سرگرداں و پریشان رہتی ہو جو ہی پھر اس کو سننے حل کا علم ہوتا ہو اس غریب کی زندگی کی تمام مسرتیں جو پہلے ہی سے بہت تھوڑی ہوتی ہیں فوراً ختم ہو جاتی ہیں۔ وہ ایام حل کو بہت ہی بدولی اور پریشان خیالی کی حالت میں گزارتی ہو اور اندیشہ و تردد کے باعث اس کی صحت تباہ ہو جاتی ہو۔ اس ملک میں اگر کوئی چیز ایسی عورت کو سہارا دیتی ہو تو وہ صرف یہی عقیدہ ہو کہ یہ تقدیر ہی معاملہ ہو اور ایسا ہونا ہی تھا۔ اسی قسم کے حالات میں ذرا اس گھرانے کا قصو

آج جس موضوع پر ہم بحث کر رہے ہیں وقت کی ایک اہم ترین ضرورت سے متعلق ہو اس لیے بہ مناسب ہو کہ ہم اس موضوع پر اصولی یا نظریاتی زوایہ نگاہ کے بجائے عملی نقطہ نگاہ سے غور کریں۔ میں اس سے انکار نہیں کرتا کہ یہ ایک نزاعی اور اختلافی موضوع ہو لیکن کبھی سماجی اصلاح کی کوئی ایسی تجویز پیش نہیں کی گئی ہو جس کی مخالفت نہ کی گئی ہو۔ پھر بھی میں آپ کو یقین دلا سکتا ہوں کہ گھرانے کے متعلق ”منصوبہ بندی“ کا سوال تمام ترقی یافتہ ممالک میں ان ابتدائی منزلوں کو گزر چکا ہو اور اس وقت صرف ایک ملک یعنی امریکا میں ایک سو ساٹھ ”کلیٹنگ“ موجود ہیں جہاں سے عوام ضروری طریقوں اور ذرائع کے متعلق ہدایات حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ بے جا نہ ہو گا اگر میں ان لوگوں کے فائدہ کے لیے جو اس موضوع سے ناواقف ہیں یہ بتاؤں کہ فیملی پلاننگ، یعنی گھرانے کے متعلق منصوبہ بندی کی معنی کیا ہیں؟ مثال کے طور پر ایک شخص کو ایسے جو اپنے لیے مکان تعمیر کرنے کا ارادہ رکھتا ہو۔ جب اس کے پاس کافی مالی ذرائع فراہم ہو چکے ہوں تو وہ زمین کا ایک قطعہ تلاش کرنا ہو اور پھر دیکھ بھال کرنے کے بعد اس امر کے متعلق اطمینان حاصل کرنا ہو کہ جگہ اور اس کا ماحول اچھا اور اس کی پسند کے لائق ہو پھر یہ غور کرنا ہو کہ یہ قطعہ زمین نشیب میں نہ ہو اور اس کی رطوبت کے باعث بیماری پیدا نہ ہونے کا امکان نہ ہو۔ اس کے بعد وہ سوچنا ہو کہ اس کی ضرورت اور حیثیت کے مطابق مکان میں کتنے کمرے ہونے چاہئیں تاکہ وہ ان کو تعمیر بھی کر سکے۔ امدان کے لیے فرنیچر اور دوسرے سامان جیسا کر سکے۔

اگر یہ شخص عقلمند ہو تو وہ تعمیر مکان کے بعد اس وقت تک کا انتظار کرنا ہو۔ جب کہ مزید کمروں کے اضافہ کے لیے اس کی مالی حالت سا آگاہ ہو جائے۔ بالکل

یکے جس کی آمدنی صرف ۲۵ روپے سے ۵۰ روپے تک ہو اور جہاں ۴ یا ۵ آدمیوں کے لیے کھانے اور پینے کا سامان مہیا کرنا پڑتا ہو۔ ایسے غریب گھرانے ہندوستان میں کتنے ہیں۔ یہ میں آپ ہی کی توت متجملہ کے لیے چھوڑتا ہوں غور فرمائیے کہ ایسے گھرانوں میں اقتصادی بد حالی تو ایک طرف خود غریب بیوی کی جسمانی تکلیفوں کا کیا حال ہوتا ہو گلوہ بیوی جو گھر کی ماما بھی ہوتی ہو اور جسے سینکڑوں گھریلو کاموں کے ساتھ ساتھ حل کا مزدب بار بھی لیے پھرنا پڑتا ہو اور یہ وہ ایام ہیں جب کہ جسم کے تمام اعضا زیادہ سے دباؤ اور کشاکش کی حالت میں ہوتے ہیں۔ یہ علم انگریز تصویر کشا یان لوگوں کے سامنے کہیں نہیں آئی جو خوش حالی میں زندگی بسر کرنے میں لیکن کون نہیں جانتا کہ ہندوستان میں لاکھوں بلکہ کروڑوں گھرانے اس وقت اسی بد حالی میں مبتلا ہیں۔

ہمیں اس مسئلے پر ایک دوسرے نقطہ نگاہ سے غور کرنا چاہیے اور یہ وہ سورت ہو جو خوش حال گھرانوں کی بھی اثر انداز ہوتی ہو۔ وہ لوگ بھی جو اقتصادی اعتبار سے بہت سی اولاد کے اخراجات کا بار اٹھا سکتے ہیں اور ان کے لیے بہتر سے بہترین سامان آسائش بھی فراہم کر سکتے ہیں ان بچوں کی ماں کی صحت کو جو متواتر حالہ ہونے اور بچے جتنے سے خراب ہو جاتی ہو کسی قیمت پر بھی نہیں خرید سکتے ایسے گھرانوں کے لیے بیوی اور بچوں کا مفاد اسی میں ہو کہ ہر بچہ کی پیدائش کے بعد دوسرے بچے کی پیدائش تک کافی درمیانی وقفہ ہو لیکن اگر ایسا نہیں کیا جاتا تو بچے جلدی جلدی پیدا ہونے لگتے ہیں اور اکثر لوگ ان کے اخراجات کا بار برداشت نہیں کر سکتے اور متواتر زندگی سے عورتوں کی صحت بھی تباہ ہو جاتی ہو اس لیے عقلمند اور دراندیش والدین ہنترار حمل کو کنٹرول کرنے میں تاکہ بچوں کی پیدائش کے درمیان کافی وقفہ ہو جائے اور بچی حقیقت کے مطابق وہ ان کے لیے آسائش صحت اور تعلیم وغیرہ کے ذرائع فراہم کر سکیں۔ ملکہ وکٹوریہ نے فرمانروائے کجیم کو سنہ ۱۸۴۱ء میں لکھا تھا: پیارے چچا جان۔ آپ ان تکلیفوں کا ضرور خیال کریں گے جو کثیر اولاد کی باعث ہمارے گھرانے کو اور خصوصاً ملک کو لاحق ہوں گی اور یہ چیز اس تکلیف اور پریشانی کے علاوہ جو مجھے جھیلنی پڑے گی۔ مردان مصیبتوں کا

خیال نہیں کرتے یا بہت کم خیال کرتے ہیں جو ہم عورتوں کو اس سلسلے میں اکثر برداشت کرنی پڑتی ہیں۔ اس مصیبت اور بار بار کی تکلیف کو کم کرنے کا مقصد حاصل کرنے کے لیے یہ ضرور ہو کہ سائنسی فنک طور پر بخیر کی رہنمائی حاصل کی جائے طریقہ کو عام طور پر "برقہ کنٹرول" یعنی "سٹپولید" یا "منع حمل" کہتے ہیں۔ مہرادی خیال یہ ہو کہ اگرچہ یہ اصطلاح عجیب کا ایک جزو بن گئی ہو گا اچھی نہیں ہے۔ اس لیے کہ ہم بچہ کی پیدائش "کنٹرول" کرنا نہیں چاہتے، بلکہ مستقر صل کو قابو میں کرنا چاہتے ہیں۔ اس لیے بہتر یہ ہو کہ انگریزی میں برقہ کنٹرول کی جگہ (Prevention) کا لفظ استعمال کیا جائے۔

سایہ آپ کو یہ حقیقت معلوم نہ ہو کہ برقہ کنٹرول کا رواج بہت پرانے زمانے سے چلا آرہا ہو۔ قدیم چینی تصنیفات سے سنسکرت کے ابتدائی مصنفوں کے لکھے ہوئے نسخوں سے اور مصر، یونان، اور روم کی طبی کتابوں سے اس کا پورا ثبوت ملتا ہو اور یہ ہمارے خوش نصیبی ہو کہ عرب و ایران کے اسلامی مصنفوں نے یہ قدما کی حاصل کی ہوئی معلومات کو اپنی تصنیفوں میں محفوظ کر لیا تھا۔ اس سلسلے میں علی ابن عباس، بوعلی سینا، اسماعیل جرجانی، اور ابن الجاحی وغیرہ کے اسلوب گرامی قابل ذکر ہیں۔ اس سے معلوم ہوتا ہو کہ برقہ کنٹرول کی خواہش تاریخ کے ہر دور میں اور ہر سماج میں موجود تھی۔

ان اسلامی اطباء کی تصنیفات میں منع حمل کو تقریباً تین سو سترہ تک پہنچے ہیں۔ انھوں نے اس سلسلے میں ان خیالات کا اظہار بھی کیا ہو جن کا تعلق ماں کی ہیرو دے ہو اور ان امراض کا تذکرہ کیا ہو جن کے باعث استقرار حمل اس قدر خطرناک ثابت ہو سکتا ہو کہ عورت زندگی کے ایام میں ہلاک ہو جائے۔ مزید برآں بعض ایسی بیماریوں کا ذکر بھی موجود ہو جو حمل کے باعث عورتوں کو لاحق ہو جاتی ہیں۔ یہ میں مانتا ہوں کہ یہ وہ طبی تحریریں ہیں اور ان میں اقتصادی نقطہ نگاہ موجود نہیں ہو لیکن شاید آپ اس خیال میں مجھ سے متفق ہوں گے کہ اس کا سلیب یہ ہو کہ زمانہ قدیم میں

اور بہت کم سنی میں ان کو حصول روزگار کے محنت طلب کاموں پر لگا دیں خود آپ لوگوں کی اولاد کی اولاد کی بیماری اور جن لوگوں سے آپ محبت کرتے ان کی تکلیف، ان کا دکھ، درد اور ان کی قبل از وقت موت ایسے واقعات ہیں جن کی طرف صرف اشارہ کرنا کافی ہے، آپ اچھی طرح ان خرابیوں سے واقف ہیں۔

”اور اب آپ لوگ پوچھیں گے کہ ان کا علاج کیا ہے؟ ہم کس طرح ان مصیبتوں سے بچیں؟ اس کا جواب بہت مختصر اور سیدھا سادہ ہے۔ وہی طریقہ اختیار کیجیے جو دوسرے لوگوں نے اپنی خواہش سے زیادہ نفع دینے والا پیار کرنے کی روک تھام کے لیے اختیار کیا ہے تاکہ وہ اپنے بال بچوں کو آرام سے رکھ سکیں“ (اس کے بعد وہ برتھ کنٹرول کا ایک سادہ اور سستا طریقہ بتا دیتا ہے) مہندستان کے صرف مزدور طبقے کے لیے نہیں بلکہ یہاں جا اقتصادی حالت پر آبادی جس تیزی سے بڑھ رہی ہے اور آمدنی کے ذرائع جس قدر کم ہیں اور ماؤں اور بچوں کی شرح اموات یعنی زیادہ ہو، اس کے پیش نظر اوسط درجہ کے لوگوں کے لیے برتھ کنٹرول ”ایک مفید عمل ہے اور مہندستان کو اس وقت اس امر کی ضرورت ہے کہ پیدائش اولاد کی تنظیم کی جائے تاکہ بچوں کی تربیت اور ترقی کے لیے ضروری سامان جیسا کہ جا سکیں اور ان کو کارآمد شہری بنایا جاسکے۔“

برتھ کنٹرول کی تاریخ سے ہمیں اس امر کا کافی ثبوت ملتا ہے کہ استقرار حاصل پر توجہ حاصل کرنے کی خواہش ہر ملک میں اور ہر دور میں موجود رہی ہے۔ میں آپ کو اس امر کا یقین دلاتا ہوں کہ خود آپ لوگوں میں بھی اس وقت یہ خواہش سوسائٹی کے ہر طبقے میں موجود ہے یہ ایک خوش نصیبی کی بات ہے کہ تعلیم یافتہ عورتیں اس موضوع پر کبھی ہوشی مطلوبہ کتابوں سے ہدایت و معلومات حاصل کر سکتی ہیں، لیکن ان کی غریب و غیر تعلیم یافتہ بہنیں اس سے محروم ہیں اور سب سے زیادہ مصیبتوں میں مبتلا ہیں۔ آپ کسی نرس یا ہیلتھ ڈسٹریکٹ پوچھ سکتے ہیں کہ ایسی معلومات کے لیے کتنی خواہش اور طلب موجود ہے۔ مگر یہ انٹرنسٹ نامک امر ہے کہ خود ان سماجی کارکنوں کو بھی اس کام کی مقبول تعلیم نہیں دی گئی ہے اور اگر بعض معلومات حاصل بھی ہیں تو ان

کوئی شخص بھی ایسی اقتصادی بد حالی میں مبتلا نہ تھا جو ہمارے صنعتی دور کی پیداوار ہے۔

مقابلہ ”برتھ کنٹرول“ کی موجودہ سماجی اقتصاد“ تحریک ایک صدی سے زیادہ پرانی نہیں ہے۔ یہ پروپیگنڈا انگلستان میں فرانسس پلیس (Francis Place) اور رچرڈ کارلائل (Carlyle) نے سنہ ۱۹۲۰ء میں اور امریکا میں رابرٹ ڈبل اودن (Owen) اور چارلس ناؤلٹن (Charles Knowlton) نے سنہ ۱۸۳۰ء میں شروع کیا۔ فرانسس پلیس سنہ ۱۷۷۱ء تا سنہ ۱۸۵۳ء (۶۱) برس تک انگلستان میں اس سوشل تحریک کا بانی تھا ایک ”از خود تعلیم یافتہ“ اور کام کرنے والا آدمی تھا۔ اس نے غربت و افلاس میں پرورش پائی تھی اس کا باپ نقشہ کی حالت میں اس کو بڑا بھلا کہا کرتا تھا جب وہ بڑا ہوا تو اس نے اپنی پوری زندگی مزدوروں کی بہتری کے لیے وقف کر دی اور جن اصلاحات پر اس نے توجہ کی ان میں ”برتھ کنٹرول“ بھی تھا۔ وہ اس سلسلے میں ”ہینڈ بل“ لکھ لکھ کر غریبوں میں تقسیم کیا کرتا تھا اور سالوں میں چھپوایا کرتا تھا کہا جاتا ہے کہ بازاروں میں ایک ایک ”پینی“ (پیسہ) کو جو چیزیں کبھی غنیمت ان میں بھی انھیں استعماریوں کا کاغذ لپٹا ہوا ملتا تھا تاکہ وہ کسی۔ کسی طرح غریبوں اور ناداروں تک پہنچ جائیں۔ اس کے ایک سیدہ بل کا اقتباس ذیل میں درج کیا جاتا ہے۔

شادی شدہ مزدور مردوں اور عورتوں

”یہ تحریر تم میں سے ان لوگوں کو مخاطب کرتی ہے جو معقولیت پسند اور سمجھدار ہیں۔ سوسائٹی میں سب سے زیادہ مفید طبقہ ہم ہی لوگوں کا ہے۔ یہ ایک بڑی حقیقت ہے جو اکثر کبھی جانی ہو اور جس سے کبھی انکار نہیں کیا جاسکتا کہ جب کسی کا روبرو بار باصطنح کاموں میں مزدوروں کی تعداد سے زیادہ ہوتی ہے، تو ان کو ضرورت سے کم اجرتیں دی جاتی ہیں اور ان کو زیادہ گھنٹوں تک کام کرنے کے لیے مجبور کیا جاتا ہے جو جب اجرتیں گزر کر بہت کم ہوتی ہیں تو ان تک آ جاتی ہیں تو کارنجر اور مزدور لوگ اپنے بچوں کی پرورش اور تربیت اس طرح نہیں کر سکتے جیسا کہ شریفوں کے لیے ضروری ہے بلکہ وہ مجبور ہوتے ہیں کہ ان کی ضرورتوں کو فراموش کر دیں

میں جو نظریات کا غنہ پر نگھ گئے ہیں، ان ہی کی پردی کے

منشی فک طرفیوں پر منع حمل کا مشورہ - یہ دہ ذرائع ہیں جن

پلے جاتے ہیں ان کو چھوڑ بیٹے کہ تجربے کی سونے آج تک اسی منبع ساز کے ساتھ رعایت نہیں کی جو چنچھ اس پیمک دار کھوٹ کار دھبی وہ فاش کر چکی ہے۔

اس منگ میں فرانس کا جو کچھ حال بنا وہ کسی یا خبر سے پوشیدہ نہیں۔ اس کی دو سلطنت جو چار براعظموں پر پھیلی ہوئی تھی، ہمارے دیکھتے دیکھتے بارہ پارہ ہو گئی۔ اس کے نو ذریعہ برائسل پتھان نے نو جون سنہ ۲۰ کی شکست کے بعد اعلان اس امر کا اہمیت کر لیا کہ ہماری ہر ذلت ہماری اپنی نفس پرستیوں کا نتیجہ دار دنیا کے اہل بصیرت نے ماننا کافی کی شکست کے اسباب میں سے ایک اہمیت ہے اس کی شرح پیدا المیہ کے مسلسل انحطاط کو قرار دیا ہے۔ اس کے بعد دنیا کی عظیم تر قوم برطانیہ کو بھی اب یہی منظرہ درپیش ہے جتنا بچہ مسترحیل کے صاحبزادے مستر رینڈولف پرچل نے منظر پر کھڑے ہوئے کہا ہے۔

میں جس شخص کا ہماری قوم بالعموم اس خطبے سے آگاہ ہو چکی ہے کہ اگر ہماری سریت یہ بات اسی صحت کوئی ہے وہ ایک صدی کے اندر نذرِ جہالت پر جانبداری کی بادی صرف ہم تک رہ جائے گی اور اسی کہ آبادی کے بل بوتے پر برطانیہ دنیا میں ایک بڑی طاقت نہ ہو سکیگی۔ پھر اس شرح پیدا المیہ کی کمی کے اسباب پر گفتگو کرتے ہوئے وہ کہتے ہیں :-

برطانوی لوگوں میں ایسے معاشرتی مرتبے کا خیال بہت زیادہ ہو اور وہ بہت مبطلانہ کہ ساتھ اپنے اس مرتبہ کو قائم رکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ان کے ہاں قصداً افسردہ خان دان کی تعداد کم تر رکھنے کی کوشش کی جاتی ہے کیوں کہ بچے ایک دو سے زیادہ ہو جانے کی صورت میں انھیں خورج ہوتا ہے کہ ہم اپنے بچوں کو اس شان کے ساتھ مدرسہ تعلیم سکھائیں گے جس کے ساتھ ان کے ہمساہوں کے بچے جاتے ہیں اور اس سے معاشرت میں انکی حیثیت گر جائے گی۔

ان محفل اشارات میں اتنا موقع نہیں ہے کہ ہم باقاعدہ اس تحریک ضبط ولادت کی ابتدا، اس کے اسباب اور اس کے نقصان

و نقصانات پر تفصیلی نظر ڈالیں۔ اس کے لیے ہم ناظرین بہارِ دھرت کو مشورہ دیں گے کہ وہ مولانا سید ابوالاعلیٰ مصلحیؒ کی کتاب "اسلام اور ضبط ولادت" کا مطالعہ کریں۔ اس کتاب میں مولانا صاحب نے اس مسئلے کے تمام پہلوؤں پر سیر حاصل بحث کی ہے اور آخر میں اسلام کا نقطہ نظر بھی واضح کیا ہے۔ یہاں تو ہم فقط اسی اندر عرض کرنا چاہتے ہیں کہ خوش حال اور صحت مند زندگی گزارنے کے لیے ضبط ولادت کا مغربی نسخہ بالکل غلط ہے۔ اس کی حیثیت اس نظریہ جراثیم سے کچھ بھی مختلف نہیں ہے جو حمل اسباب مرض کو حملے کا نظام رکھ کر بیماریوں کو دور کرنا چاہتا ہے۔ اس معاملے میں اہل معیشت پہلے تو یہ غلطی کی کہ اپنے تمدن و معاشرت اور نظام معیشت کو سرمایہ داری، اذیت اور نفس پرستی کی غلط بنیادوں پر تعمیر کیا، پھر جب یہ تعمیر پستے مکمل کی پہنچ کر اپنے بڑے نتائج ظاہر کرنے لگی تو انھوں نے اس پر دوسری ممانعت کی۔ اس ظاہر فریب نظام معیشت و معاشرت اور طرزِ تہذیب و تمدن کو عملی جامہ برقرار رکھ کر اس کے بڑے فرائض سے بچنے کی کوشش کی، اگر وہ عقل مند ہوئے تو ان صلی حراہوں کو تلاش کرنے لیکن انھوں نے اسی خرابیوں کو سمجھا ہی نہیں اور اگر سمجھا بھی تو ظاہر فریب تہذیب و معاشرت ان کے لیے اس قدر موشِ منا ہو چکی تھی کہ انھوں نے اس کو کسی صالح تو نظماً حیات سے بدلنا پسند نہ کیا۔ اس کے برخلاف انھوں نے یہی چاہا کہ اس تہذیب و تمدن اور اس نظام معیشت و معاشرت کو قائم رکھ کر اپنی زندگی کی دنیویوں کو دوسرے طریقوں سے حل کریں۔ اس تلاش و تجسس میں ان کو سب سے زیادہ آسان طریقہ یہی نظر آیا کہ اپنی نسلوں کو بڑھنے سے روک دیں تاکہ ان کو اپنے وسائل معاش اور اسباب عیش سے بلا شرکت غیرے لطف اٹھانے کا موقع مل جائے اور آئندہ نسلیں ان کے ساتھ حصہ نہ لیں اور ان کی زندگی کو غیر مفید اور بے لطف ذمہ داروں سے گرا بنا کر لینے کے لیے پیدا ہی نہ ہوں۔

زندگی - قدرت کا سب سے بڑا راز ایٹم کی طاقت کی روشنی میں حیاتیاتی تحقیقات کی ضرورت

از ذاکٹر والدیمیر کیملپ فشر

اور نئے نظریات کی جستجو کر رہے ہیں۔ ایسا معلوم ہوتا ہو کہ جب یہ جواب مل جائے گا تو ہم یکا یک اسی طرح حیرت زدہ ہو جائیں گے جس طرح یکا یک جاپان کے شہر ہیرشیا اور نگا سکی پر جو ہری بم کے گرنے سے حیرت زدہ ہو گئے تھے اور ہماری ہیرت اس لیے نہیں ہو گی کہ جوابات کی مثلی قدریں بہت زیادہ ہوں گی بلکہ اس لیے کہ ہم پھر برابریک نئی قسم کا کنٹرول حاصل کریں گے۔

زندگی کیا ہو؟ حقیقت یہ ہو کہ اب تک زندگی کی کوئی صحیح "تعریف" باقہ نہیں آئی جو ہم عرف یہ جانتے ہیں کہ ایک "منظم ترکیب والی شے" مثلاً غذا ایک دوسری مگر زیادہ ترقی یافتہ منظم ترکیب والی شے یعنی مرغی پیدا کر دیتا ہو۔ انرژس ایک حسن ترتیب یا منظم سے ایک پراسرار طریقہ پر دوسرا منظم پیدا ہو جاتا ہو۔ غیر فزیالوج ماڈہ مثلاً لوہے یا پتھر میں یہ طریقہ نہیں پایا جاتا۔

ماہرین سائنس ہمیں کئی تسلسلوں کے سب سے بڑا راز سے یہ بتا رہے ہیں کہ یہ دنیا کھڑی کی طرح چل کر اپنا وقت ختم کر رہی ہو جس کے معنی یہ ہیں کہ نظام سے بد نظم یا اہتری پیدا ہوتی ہو۔ مگر زندگی کی صورت حال مختلف ہو۔ یہ طبعی ناکارگی (Entropy)

یعنی چلتے چلتے ناکارہ ہو جانے کے قانون سے متبرک ہو۔ یہ قانون کہتا ہو کہ جس کھڑی میں چابی دیدی جاتی ہو وہ ایک معین وقت تک چل کر رک جاتی ہو۔ نیز یہ کہ حرارت ایک اونچی سطح سے نیچی سطح کی طرف آتی ہو، اور "انرجی" اپنے آپ کو خارج کر کے ختم کر دیتی ہو۔ زندگی ایک عرصہ تک اس "مرگ حرارت" یا اس قانون بد نظمی کو روکنے میں اور ترتیب سے ترتیب یا خوش نظمی سے خوش نظمی پیدا کرنے میں کامیاب ہو جاتی ہو۔

لیکن سوال یہ ہے کہ ایسا کیوں کر ہوتا ہو؟ زندگی

جو ہری یا ذراتی طاقت (ایٹومک انرجی) کے متعلق جو کچھ بھی معلوم ہوا ہو وہ محض ایک ابتدائی دریافت ہو۔ "ایٹم" یعنی ذرہ ہیں صرف۔ "انرجی" ہی ہمیں جو ملکہ بہت کچھ اور بھی ہو۔ اس میں قدرت کا راز یہ ہیں کہ اس سائنس کا سب سے بڑا کام یہ ہو کہ اس متغیر راز کی پنی حاصل کرے جب اس مقصد میں کامیابی حاصل ہو جائے گی تو غنائت، ستاروں، انسان اور زندگی کی تعریف ہمیں نئے انداز پر کرنی پڑے گی۔ اب بھی اتنا سوچا ہو کہ جو ہری طاقت کی جو نعمت ہم نے حاصل کی ہو، اس کے تادہ کے متعلق اپنی نظریات پر نظر تالی کرنے کے لیے ہمیں مجبور کر دیا ہو۔ یہاں تک کہ اب جب ہم خاک کا کوئی تودہ یا پانی کا ایک گلاس دیکھتے ہیں تو وہ ہمیں طاقت سے معمور معلوم ہوتے ہیں اور فوراً ہمارا خیال "برقیہ" (Electron) اور "مرکزہ" (Nucleus) کی طرف منتقل ہو جاتا ہو۔ اسی طرح

ہم زندگی حیات کی نوعیت کے متعلق بھی سیکڑوں سوالوں کے جواب اسی "انرجی" ذرہ سے طلب کر سکتے ہیں۔ ایک چھوٹا سا بیج کیوں کر ازل کھانی مندریں طے کرتا ہو اور ایک بڑا اور تناور درخت بن جاتا ہو۔ اندو سے ہم کس طرح بتا دو پیدا ہوتا ہو؟ ہمارا دماغ چیزوں کے متعلق کیونکر سوچتا ہو؟ عقل حیوانی اور جبلت کیا چیز ہو؟ زخم کیوں کر مندمل ہوتا ہو؟ ماکروب میں وہ کونسی چیز ہو جو اس کو دو دو ٹکروں میں منقسم کرتی چلی جاتی ہو اور ہر ٹکڑا اپنے خود ایک نیا اور مکمل ماکروب بن کر جڑنے لگے؟ کاکام جاری رکھتا ہو ہم گوشت کا ایک ٹکڑہ یا روٹی کا ایک ٹکڑا کھائے یا دو دھ کا ایک گلاس پینے کے بعد اسے کیوں کر یا فتوں اور انرجی میں تبدیل کر بیٹے ہیں؟

یہ تمام سوالات اسے ہی پرانے ہیں جتنا کہ انسان صدیوں سے سائنس دان ان کے جوابوں کی تلاش میں ہیں

کا یہ مسئلہ سائنس کی تحقیقات کے لیے سب سے زیادہ گہرا مسئلہ ہو۔ سائنس کا فرض ہو کہ غیر ذی روح مادہ اور اس کے ذرات کے متعلق جو معلومات اس نے حاصل کی ہیں ان کو مانگروہ، پرندوں اور انسانوں کی حالت سے جس طرح بھی ممکن ہو منسلک کرے۔ ہم سب کے سب ذرات کو مرکب ہیں، وہی ذرات جو آفتاب اور ستاروں کو روشن کرتے ہیں اور وہی ذرات جو اس کرۂ زمین پر ہر چیز میں پائے ہیں۔ پھر ایسا کیوں نہ ہو کہ سونے یا "پورٹیم" کے ذرات کو شق کر کے جو علم ہم نے حاصل کیا ہو اس کو کام میں لائیں اور دریافت کریں کہ جنین کیوں کر وجود میں آتا ہے اور اس سے آدمی کیوں کر پیدا ہو جاتا ہے، جو پھر دوسرے جنین پیدا کرتا ہے جو نئی کر کے دوسرے آدمی کی شکل اختیار کر لیتے ہیں؟ بظاہر یہ کچھ زیادہ مشکل نظر نہیں آتا مگر سائنس جو شکست خوردہ ہو۔

ارون شرودنگر (Erwin Schrodinger)

جو علم طبیعیات میں "نوبل پرائز" یافتہ ہے، اس مسئلے کی تحقیقات میں مصروف ہو۔ اس کے بے رنس کے تمام مسائل اور نکات سے زیادہ دل چسپ یہی مسئلہ ہو کہ جنین تربیت پاکر آدمی میں کیوں کر تبدیل ہو رہا ہوتا ہے۔ وہ کہتا ہے کہ پورٹیم نمبر ۲۳۵ یا پلوٹونیم (Plutonium) کے ذرے کے انشقاق سے جو طاقت پیدا ہوتی ہے اس کی تحقیقات سے میرے لیے کہیں زیادہ مسخر کن یہ مسئلہ ہے کہ جنین سے آئی کیوں کر بنتا ہے۔ وہ اس چیز کو دیکھتا ہے اور جبروت زدہ ہوتا ہے کہ جب ایک چھوٹی سی کھٹی کے اندر سے پرائیس ریڈیو سے گولہ باری کی جاتی ہے تو کیا واقعہ رونما ہوتا ہے؟ اس ایک اندر سے بہت سی عجیب الحلقہ چیزیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ یعنی ایسی کھیاں جن کی آنکھیں سرخ ہوتی ہیں، ایسی کھیاں جن کے جسم پر بال ہوتے ہیں ایسی کھیاں جن کے جسم پر بال نہیں ہوتے ایسی کھیاں جو پرواز سے محروم ہوتی ہیں، اور ایسی کھیاں جن کی ہیئت عجیب ہوتی اور جن کے اعضاء مختلف اور غیر معمولی ساخت کے ہوتے ہیں۔ یہ کھیاں اگر زندہ رہتی ہیں تو سب کی سب اجرائے نسل کا کام اچھی طرح انجام دیتی ہیں اور ان کی اولاد اپنے والدین کی خصوصیت حاصل کر لیتی ہے۔ اس سے صرف ایک ہی نتیجہ نکالا جاسکتا

ہو اور وہ یہ ہے کہ ایکس ریڈیو "گولہ باری" سے پیدا ہونے والی کھیبوں کے جراثیمی تخزنا یہ یا مادہ حیات کے عنصر مری جنین کو کوئی عجیب واقعہ پیش آیا ہو۔ عنصر زندگی د حیات کے لیے جنین کی حیثیت بالکل وہی ہے جو کسی حیات یانگس کے لیے ذرہ یعنی "اتم" کی ہے۔

جنین بہت ہی چھوٹے چھوٹے بچوں کے اندر ہوتے ہیں جن کو (Chromosomes)

(کروموسومس) "غلط لونی" کہتے ہیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ جب سرخ رنگ سے ان پر دھتے ڈال دیے جاتے ہیں تو خوردبین سے انھیں دیکھا جاسکتا ہے جنین حقیقت میں ایک پیچیدہ قسم کا سالمہ ہے اس لیے ہمیں طبعی طور پر کیسا ہی نقطہ نگاہ سے اس پر غور کرنا ہوتا ہے۔ ایکس ریڈیو کا اثر یہ ہوتا ہے کہ جنین کی سالماتی ترکیب ٹوٹ چوٹ جاتی ہے اور نئی ترکیب کے باعث تخزنا یہ میں نئی نئی سلالاتیں پیدا ہو جاتی ہیں، جو عجیب الحلقہ کھیبوں کی پیدائش کا باعث ہوتی ہیں۔

تاہم اس سے یہ بات ظاہر نہیں ہوتی کہ باپ اور ماں کے "کریو موسوم" یعنی جنینی غلاف میں جدا کا کھنڈیر کیوں ہوتی ہیں، جن کے باعث بچے کو کچھ خصوصیتیں باپ کی اور کچھ ماں کی ملتی ہیں؟ اس کے علاوہ اس سے یہ بھی نہیں معلوم ہوتا کہ بعض خصوصیتوں کا تعلق جنسی حالت سے کیوں ہوتا ہے؟ شرودنگر نے اس مسئلہ پر ریاضی نقطہ نگاہ سے بھی اور "نظریہ مقادیر برقی" (Quantum Theory)

کے ذرے بھی غور کیا ہے جس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ برقی مقادیر کے اندر باریک تار کے ذرات جب برقی رو سے گرم ہوتے ہیں تو روشنی کیوں پیدا کرتے ہیں؟

شرودنگر کا خیال ہو کہ اس کا جواب "حرارت" کے نظریہ میں پایا جاتا ہے۔ حرارت جو سالمات کو تیزی سے حرکت میں لاتی ہے اور بعض مرتبہ ان کی ترکیب کو الٹ پلٹ دیتی ہے، شرودنگر کہتا ہے کہ "کرو موسوم" کو ایک بہت بڑا "سالمہ" (Molecule) سمجھنا چاہیے جو بہت ہی پیچیدہ قسم کا بلور ہے جس میں یہ قوت موجود ہے کہ اپنی عصبی دوسری ہستی پیدا کرے یا عمل تولید کو جاری رکھے۔ زندگی کو دیکھنے اور سمجھنے کے لیے یہ ایک نیا نقطہ پیش

مرکب نیا کر لیا جائے گا۔ یہی کامبانی انسان کے لیے
 قطعاً غبارِ احم ہوگی اس لیے کہ جو مرکب تیار کیا جائے
 اس کی ایک خاصیت یا قوت ہوگی۔ بلکہ ممکن ہے کہ جو مرکب تیار ہوگی اس کی
 اس کے بعد کسی کیمیائی رد و عمل میں بھی تباہ کر لی جائیگی
 اور اس نے ساتھ ساتھ کیمیائی تبدیلی کیمیائی حقیقتات میں
 جاری رہے گی غلاب و درجہ تیز یا زیادہ تر ذراتوں سے
 مرکب ہوتے ہیں اور ان کی ترکیب و اجزاء مستقل
 حقیقتات جاری ہوا اور اس وقت بھی اس کا نام ہرچا ہو کہ
 وہ ذرات یا خیز ماہ کے چھوٹے چھوٹے اجزاء کا مجموعہ
 حاصل کیے جاتے ہیں لیکن جب یہ جو ایک با یک کے
 ہیں و آپس میں ملائے ہوئے ہیں تو کیا پھر ہوتا ہے؟ کچھ بھی
 نہیں اور جو چیز حاصل ہوتی ہے وہ ایک بے معنی اور بے
 ترجمہ مرکب ہے سو اچھے نہیں ہوتا۔ یہ غلیبہ میں رہتی حالتیں
 کا فرق ہوتی ہیں ضرورت اس کی ہے کہ ان وقتوں کا بھی اسی
 طرح مطالعہ کیا جائے جس طرح ”اتیم“ کے اندر موجود ذرات
 والی ”ایٹمی“ کے معلومات حاصل کی گئی ہیں جب کہ
 تحقیقات کیا ہیں جو ذرات لیوڈومرزی سے مدد لائی
 بعینہ نہیں کی جا سکتی۔

پہلا قدم :- اس سلسلے کا بنیاد ہم غالب اس تجزیہ کے متعلق ہو گا جسے "انریس" کہتے ہیں۔ بنیاد یہ ایک نیا علم سوال ہو گا اور اس حقیقت میں کوئی زندہ جاندار وہ ہو یا نہیں؟ دائروں کو طوری قلموں کی متعل بنیاد کیا جائیگا جو ممکن ان بوروں کو خود زندہ تو ہے۔ یہ یہ ہر کلمہ کی دوسری زندہ شے ہے ان کا مطالب ہو جائے، مثلاً کو کی بیماری کے "انریس" کی طوری قلم کو مناس کو کے ایک ہر پہلو کے دیکھ دیجئے نتیجہ یہ ہو گا کہ مثلاً کو کا کردار اکیسٹ مرہیں ہو جائے گا۔ جسے ایک پونے کی ایک دوسرے پونے تک پہنچ جانی ہو۔

دوسرا قدم یہ ہو گا کہ ملک معمولی طبقہ کی تخلیق کی جائے گی۔ لیکن یہ صرف اسی وقت ہو سکے گا جب سطحی سماج اور برنی طاقتوں کے متعلق زیادہ حلوت حاصل ہوں گی جب یہ قدم کامیاب ہو جائے گا تو اس کو دوسری پیدا ہوگی جو "حکومتی انرجی" کی دریافت سے پیدا ہوگی۔ یعنی انسانی طاقت کو بڑے ماسے بعد اس طرح کی تجربہ جی سرخیوں سے شائع ہوں گی۔ "فلاس پریس"

یہی گناہ جو اس حبا تیاقی کبیا اور حبا تیاقی طبعیات کے اہل
اس نظریہ کی پیروی کر سکتے ہیں، اور حقیقتات جاری رکھ
سکتے ہیں۔ اس نظریہ کے روسے یہ ممکن ہو گیا کہ "زہہ یہی
ایچم کے متعلق جو ناب علم میں حاصل ہوا، اس کو زندگی کی لکڑی
دو طرف سے لے بنے کام میں لائیں۔

بھری شروڈنگز کو نہات تبلم کرنی بڑی بڑک کر
اس تجیدہ کیب والے طور یعنی یہاں سے اب بارہ
تجیدہ اور بارہ عظم آدمی باگھڑا پید اگر سکنا تو نہ ضرور ہو
کہ اس نظام و ترتیب کو باہر سے مدد پہنچتی ہو۔ ورنہ یہ صرف
درات ۵ ایک مجموعہ بن جاتے گا۔ بعض گھڑی کی طور
کام کرے گا۔ اب سوال یہ کہ جب راز زندگی "کے حلق
ہمارے سامنے نہ نظر بہ پیش کیا جاتا جو تو ہماری حیثیت
کیا ہو جانی ہے۔ ہمارے وزیر و لوگ ایک سنگین دیوار گھڑی
تو کی چیزیں کا ایک ذرہ بھی کم متا نہیں سمجھتے۔ غرض در
جینی غناوت ذکر و موسوم ہیں جو کچھ ہو گا اس کو شروڈنگز
ایک حرفت مہربانہ (Code Script) سے تشبیہ کیا
ہو جس کا ہم بہ درکار حکام جاری کرے اور ان حکام پر اس
کیا جائے اور یہ کیا بھی ہم اس حرفت مہربانہ کو ترجمہ نہیں
کے ہیں اس لیے زندگی ہمارے اس مہربانہ کی توئی ہے
فرض کر لیجئے کہ شروڈنگز کے خط بہ کے رو سے کسی
ماہر کیب کو کیبیا کی کیب سے بہ زمین بننے کے میں ہا سہانی
حاصل ہو جائے تو یہ معلوم ہی ہو کہ پر زمین ہی مہربانہ کی وجہ
کی مہربانہ آں چہانی کی اکثر اہل فخر نے اپنی زندگی کا بڑا
حصہ اسی کوشش میں گزارا کہ جو زمین کے مسلمات کو
کیبیا کی کیب سے جوڑ جائے یعنی مہربانہ کو چہ وہ
اس طریقہ سے اڈے کی کوئی "مہربانہ سفیدی" ایک مہربانہ
کر کے ہیں مہربانہ کیا جائے گا کہ وہ سامنے کی مہربانہ
و مہربانہ کو رہے۔ مہربانہ پڑھیں "مہربانہ" مہربانہ
یہ مہربانہ موسیقی کو تقریباً تیس برس سے یہ مہربانہ
اور نئے بن جاتے ہیں اسی طرح ان "مہربانہ" سے
بے شمار پر مہربانہ بھی بن سکتے ہیں اب سوال یہ ہے کہ
وہ کونسا طریق عمل جو جس کے ذریعہ قدر مہربانہ "مہربانہ" میں
کو مہربانہ کے نمایا وغیرہ ہے جو مہربانہ کو مہربانہ جو چلنے
پھرنے میں یا رہنے میں یا پڑھنے میں۔

گوئی بن البساتین ات کا حجب پر رہیں عالمیابی

میں سن در سن اور سماجی نقطہ نگاہ سے مکمل کا فقرہ ایک نئے معنی کا جامہ پہن لے گا۔ شادیاں زیدہ زمر کو کی رہنمائی میں ہوا کریں گی۔ نئی نوع انسان کی نسل بہتر ہو جائے گی اور وہ بہت سی بیماریاں جو درشتا منتقل ہوتی ہیں مثلاً سنعت عقل، اختوتقل یا خبط، یا مرگی یا ذیابیطس وغیرہ دنیا میں باقی نہیں رہیں گی۔

علم تو ابد و تواسل کے متعلق جمع شدہ معلومات کا تعلق مسئلہ تربیت اور نشو و نما سے ہے۔ ہمیں اب تک اس کا علم نہیں ہو سکا۔ خدا یا اس طرح صورتوں میں فرق پیدا کرتے ہیں۔ یعنی وہ بازو ناک، کان، آنکھوں وغیرہ کی جڑ کا نہ تشکیل و تخلیق کیونکر کرتے ہیں اور ان کو صحیح مقامات پر کس طرح رکھتے یا پہنچاتے ہیں یہ ایک دور سازانہ توجہ جسٹ ہی گہرا اور باکس دہا ہی جیسے کہ جو ہری انرجی "اس وقت تک ایک راز تھی جب تک کہ تو نسیم" کے ذرہ پر نیوٹرونوں (Neutrons) سے "گولہ بازی" نہیں کی گئی تھی اور ایٹم ہمیں بنایا گیا تھا۔ نرسن کریجے کہ یہ راز منکشف ہو جائے گا۔ ایسی صورت میں مرض سرطان بھی کوئی خاص خطرہ نہیں بلکہ ایک معمولی بیماری بن جائے گا۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی ممکن ہو گا کہ نئی نئی قسم کے حیوانات اور نباتات پیدا کیے جائیں۔

صوبہ سی پی و برار

برہان پور ۱۔ نزد سینما — ناگپور۔ بازار جہل پور ۲۔ ادنیٰ — نوٹ۔ برہان پور میں ہمدرد دواخانہ کا دفتر موجود ہے۔ یہاں سے پورے برہان پور میں مال فراہم کیا جاتا ہے۔ اکولہ، ایوت محل، ٹھانڈا، امراتی، باجم وغیرہ مقامات پر اور براہ کے تمام چھوٹے چھوٹے مقامات پر مال ملتا ہے اس کے علاوہ علاقہ ہارشت میں بھی اسی دفتر سے مال فراہم کیا جاتا ہے۔ ڈیگاؤں، ہماڑ، اٹنیر، خانیش میں بھی اسی دفتر سے مال فراہم کیا جاتا ہے۔ ان علاقوں جو حفاظت مال شاہ کرنا چاہیں وہ ہمدرد خط و کتابت کریں۔

اجمبر شریف

خاص اعلان: اجمبر شریف میں ہمارے ایجنسی موجود ہے اور سال عرس کے موقع پر گرم فرمایاں ہمدرد کو یہاں دوا میں مل سکیں گی مریضوں کیلئے تیار شدہ خوشاندوں اور ضیائوں کا بھی پورا انتظام کیا گیا ہے۔

نارندہ مادہ کی تخلیق کی بڑے ائمہوں نے پہلے مصنوعی ضیہ کو کھلتے ہوئے اور اپنی نسل بڑھانے ہوئے دیکھ لیا ہے۔ اس کے بعد پھر صدیوں تک اس سے زیادہ کچھ نہیں کیا جاسکے گا۔ یہ حقیقت جاری رہنے کی۔ اور ٹولہ میں گزر جائیں گی۔ اس کا سبب یہ ہے کہ ہمارے پڑتقا کا اصول داخل ہو جاتا ہے۔ معمولی خلیا سے پھیل چھلی یا انسان کی تخلیق کی منزل تک کوئی آسان یا نرمل ایک کا راستہ نہیں ہے۔ حقیقت اس سے سو کوئی سو مرتبہ ہی نہیں ہے کہ غلیہ "کو قدرتی طور پر ارتقا کی منزلیں طے کرنے دی جائیں۔ اس کے ساتھ ساتھ اس امر کی بھی کوشش کی جائے گی کہ خلیہ کے ارتقا کی نسل کو "ایکس بر" یا "کائناتی شعاعوں یا جزو با سورجی مرکب یا دوسری کیمیائی چیزوں کے ذریعہ مدد پہنچائی جائے یا تیز کر دیا جائے۔ یہ وہ عمل ہوتا ہے ارتقا کی بوت کی ابتدائی جابج تھما جائے گا۔

ایک آنکھ والی مچھلیاں: اب بھی ارتقا کی رہنمائی کرنے یعنی اسے ایک خاص منقسم کی طرف سے جانے کے تجربہ کیے جاتے ہیں اس طرح ایک آنکھ والی مچھلیاں پیدا کی گئی ہیں۔ انکو وہ بہت کم مدت تک زبردستی ہیں۔ اسی طرح کی وہ عجیب مخلقت کھیاں بھی ہوتی ہیں جن کا ذکر اوپر کیا گیا ہے۔ یہاں پر نوٹید وراثت ان حقیقت میں مدد دیتے ہیں۔ ان کی یہ کوششیں نہیں ہو کہ وہ کوئی بہتر انسان پیدا کریں۔ لیکن اگر کوئی انسان نے بعد ان کے ہمارے مریاب ہوا تو اس کا نتیجہ جو خود ہی ہو گا کہ اس سے بہتر انسان پیدا ہو گا۔

اب تک روایت کے متعلق صرف چند حقیقتیں ہی معلوم ہوئی ہیں مثلاً یہ کہ خلقی خرابیاں یا عضوی نقصان کس طرح والدین سے اول تک منتقل ہوتے ہیں جن والدین کی آنکھیں نیچی ہیں۔ لیکن کارنگ گولہ بازی یا جن کا تداہا ہوا ہو کہ لڑکے کس شکل و صورت کے ہوں گے۔ یہ کہ بچہ کو پوتا ہو کہ والدین کے جنس دماغی امراض اس کے کیوں ہو سکیں لاف ہو جاتے ہیں۔

جب علم تو ابد و تواسل نرئی کر کے ایک مکمل سائنس بن جائے گا تو انسان اپنی تخلیقی اور عضویاتی قسمت کو اپنی باحقوں میں لے لیگا۔ دنیا کے اکثر سوروی امراض نا پسید ہو جائیں گے اور علم اصلاح نسل کے محققین کی پہلا

خوب صورت و طاقت و جسم

از مسٹر سر مینکفینڈن - امریکا

ہر نوجوان کی طبعی خواہش، بلا استثنا یہ ہوتی ہے کہ وہ کسی نہ کسی طرح ایک طاقت ور انسان بن جائے۔ وہ فطرتاً قوت کو پسند کرتا ہو اور ایسے جسم کو اچھی نظر سے دیکھتا ہو جس کے خط وخال اور ساخت طاقت و سنگت کا پورا پورا مظاہرہ کر رہے ہوں۔ اکثر حالات میں اس کی یہ آرزو اچھی عادت کی جانب اسے لے جاتی ہے۔ وہ جسمانی ورزشوں کا دلدادہ ہو جاتا ہے جسم کے غذائی مطالبات کا پورا پورا لحاظ کرتا ہے اور اس طرح بہت جلد ایک مضبوط اور خوب صورت جسم کا مالک بن جاتا ہے۔

جنہیں ہم مضبوط اور طاقت ور انسان کا لقب دے رہے ہیں ان کی جسمانی طاقت کے مختلف نمونے ہیں۔ مثلاً ان کا ایک نمونہ ہرکولیس ہے، جس کے جسم کا ایک ایک عضلہ نشہ و نما اور بالیدگی کا جسم ہے۔ اور دوسرا نمونہ پولو ہے جس کے عضلاتی نشہ و نما کو ہر پوری کی ایک شے سی تہ سے چڑھ کر چھپا لیا ہے۔ اس کا جسم گول و فغا سب ہوا۔ اس طرح اس کے نظام جسمانی کی ساخت میں ایک ایسی حسن پابانا ہڈیاں دو نون حسین اور طاقت ور جسموں کے نمونے سنگ مرمر کے جسموں میں آج تک یہ نام ہیں ان کے حسن اور قوت کا مظاہرہ کر رہے ہیں۔ ہر چند عضلات کی تیاری جسمانی زندگی سے عمل میں آتی ہے، مگر ان کی ساخت اور تیاری کو نتائج کا انحصار بڑی حد تک موروثی ہوتا ہے۔ مثلاً ایک نوجوان کے عضلات جسمانی ورزش کے بعد ویسے ہی تیار ہوں گے جیسے اس کے والد اور دادا کے ہوئے تھے۔ ویسے عام طور پر سخت قسم کی ورزش کرنے اور وزن اٹھانے والوں کے عضلات تہرکولیس ٹائپ کے بنے ہیں، مگر مستثنیات اسے بھی خالی نہیں سمجھنا چاہیے خواہ وہ بہت ہی کم کیوں نہ ہوں۔

میری رائے میں جسم کو واقعی اور صحیح معنی میں طاقتور بنانے کے لیے اسے اچھی ورزش کشتی یعنی لڑت ہو کر چھ اس سے عضلات بہت زیادہ تیاری پر نہیں

آتے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ لڑتے کا اثر تمام عضلات اور اعضائے جسمانی پر تقریباً یکساں پڑتا ہے اور دوسری عضلاتی ورزشوں کا چند عضلات پر خاص طور پر پڑتا ہے اور وہی ابھر کر نمایاں ہو جاتے ہیں۔ خواہ دراصل جسم میں طاقت پیدا ہو یا نہیں۔ لڑتے سے ملتا جلتا فائدہ ان ورزشوں سے بھی نتیجتاً بدن کی انجام دہی میں کسی قسم کے آلات کی ضرورت نہیں پڑتی اور انسان اپنے اعضائے سے آپس میں متعلق ہو کر لڑتے کی سی کیفیت پیدا کر لیتا ہے۔ مثلاً دونوں ہاتھ دیر لٹھا کر دو مٹھیاں باندھ کر اوپر نیچے مکھڑی جا میں۔ اب انھیں اس طرح نیچے کی جانب لٹا جائے کہ دیر والا مٹھیاں نیچے کی جانب زور لگائے۔ ویسے دیر والا ہاتھ اس کو آہستہ آہستہ روکنا ہوگا۔ یہ ایک ورزش کی مثال دیکر سمجھا گیا ہے۔ اس نوعیت کی ورزشوں کا پورا کورس ہونا ہو جنہیں "رزسٹنک ایجسٹریز" کہتے ہیں۔

مردوں کی طرح نوجوان لڑکیوں کی بھی طبعی خواہش ہوتی ہے کہ ان کے جسم میں تناسب اور حسن پیدا ہو جائے۔ اور عام طور پر ان کے عضلات پر پیرنی کی ایک جگہ سے تہ چڑھ کر انھیں کول بادی ہے۔ بہت سی لڑکیاں ورزش کرنے سے اس لیے رتی ہیں کہ مبادا ان کے عضلات میں نشہ و نما کے بعد طاقت اور مردوں کی سی سختی پیدا ہو جائے اور وہ اپنی طبعی رعنائی اور سائیت کھو بیٹھیں۔ ان کا یہ اندیشہ صحیح نہیں ہے۔ یہ صورت تو ان کے ساتھ اس وقت برقرار آسکتی ہے جب وہ کئی کئی گھنٹے روزانہ عضلات میں تیاری لانے والی ورزشیں کریں۔

میں نے ایسی عورتیں بھی دیکھی ہیں جو ایک ہاتھ کو لوہے کے لٹھے کو بکڑ کر اپنے پودے جسم کو اسی کے بل پر اتنا اوپر کر لیتی تھیں کہ ان کی کھوڑی لٹھے کو چھوئے لگتی تھی۔ اتنی طاقت درپونے کے باوجود بھی ان کے کسی حصہ جسم کے عضلات نمایاں نہ تھے۔ بلکہ بازوؤں کی گولائی

سے مناسبت چکی پڑتی تھی۔

ہر حال میری اس ساری بحث و تھیں کا خلاصہ یہ ہو کر خواہ مرد ہو یا عورت جو شخص بھی اپنے جسم کو خوب صورت اور طاقت ور بنانا چاہتا ہو، اسے اچھی خاصی جسمانی محنت کرنی پڑے گی، اگرچہ یہ محنت محض اسی وقت تک مشقت معلوم ہوتی ہے جب تک ورزش کی عادت نہیں پڑتی، اس کے بعد تو ورزش ایک تفریح بن جاتی ہے جس سے جسم تھکنے کے بجائے فرحت حاصل کرنا ہوتا ہے۔

ایک بات اور یاد رکھیے وہ یہ کہ اگر ورزش سے آپ کا جسم طاقت ور اور حسین ہو جائے، تو کبھی کسی ورزش سے تصور رہے اور حاصل شدہ قوتوں کو قائم رکھنے کی کوشش کیجیے۔ میں نے بہت سے لوگوں کو دیکھا ہے کہ شروع میں تو ساہا سال محنت کر کے اپنی جسم کو خوب تیار کر دیتے ہیں لیکن پھر کسی وجہ سے ان کی دل چسپی کم ہو جاتی ہے اور وہ ورزش چھوڑ بیٹھتے ہیں اس کا نتیجہ برا خراب نکلتا ہے۔ ان کے سخت مضبوط عضلات نرم و نازک پڑ جاتے ہیں اور وجہ مفاسل اور بہت سے جسمانی عوارض انھیں آکھیرتے ہیں۔

اس سلسلے میں ہمارا مشورہ یہ ہے کہ شروع میں اگر آپ سخت قسم کی ورزشیں کر رہے ہوں اور آپ کی دلچسپی کم ہوتی معلوم ہو تو فوراً ان سخت ورزشوں کو چھوڑ کر ہلکے قسم کی ورزشیں شروع کر دیں۔ اس سے دل چسپی کی تجمی ہو جائے گی پھر سہلے سے آگے کی اور اس طرح آپ کبھی بھر ورزش نہیں چھوڑنے کی یہی سبب ہے کہ ہم سب کو ملی ہی قسم کی

ورزشوں کا مشورہ دیتے ہیں تاکہ شروع ہی سے مشقت کا احساس نہ سسٹانے لگے اور آخر میں چھوڑنے کی نوبت آ جائے۔ اس کے ساتھ ہی اس نکتے کو بھی نہ بھولیے کہ جسمانی قوت کا اصل انحصار بڑی حد تک اس پر ہے کہ انسان اپنی پوری ریڑھ کی ہڈی کو روزانہ استعمال کرے۔ یعنی ایسی ورزشیں کرے جن سے ریڑھ کی ہڈی کی خوب ورزش ہو جائے چنانچہ اس مضمون کے آخر میں میں کچھ ورزشیں بھی دے رہا ہوں جن سے آپ یہ مقصد بخوبی حاصل کر سکیں گے ان ورزشوں کے علاوہ آپ کو پیدل ہو کر روزی بھی کرنی چاہیے اور ممکن ہو تو حسب قوت دوڑ بھی لگانی چاہیے۔

میں اپنی جوانی کے زمانے میں اپنے ہاتھوں کی محض ایک ایک انگلی کی قوت پر اپنے دھڑکنا اٹھانے اور کچا اٹھالیت تھا کہ وہ بے کے لئے کو چوم لوں۔ یہ مظاہرہ میں اکثر دیکھ کر کچھ پر کچھ دیتے ہوئے کیا کرتا تھا۔ لیکن میرا انتخاب یہ ہے کہ آئندہ کرنے کے لیے روزانہ سستی کی ضرورت ہے اور قوت کو قائم رکھنے کے لیے ریڑھ کی ہڈی کو مستقل طور پر تحریک پہنچانے رہنا نہایت ضروری ہے۔ اگر آپ اپنے خوب صورت جسم کو واقعی طور پر ایک قیمتی شے سمجھتے ہیں جس کی حفاظت کے لیے لگا کر محنت کی ضرورت ہے تو کوئی وجہ نہیں معلوم ہوتی کہ محنت کر کے اسے حاصل نہ کیا جائے اور قائم رکھنے کی کوشش نہ کی جائے۔

خوب صورت اور طاقت ور جسم بنانے کے لیے آخر میں کچھ ورزشیں درج کی جا رہی ہیں جو آپ کے جسم کو بڑے

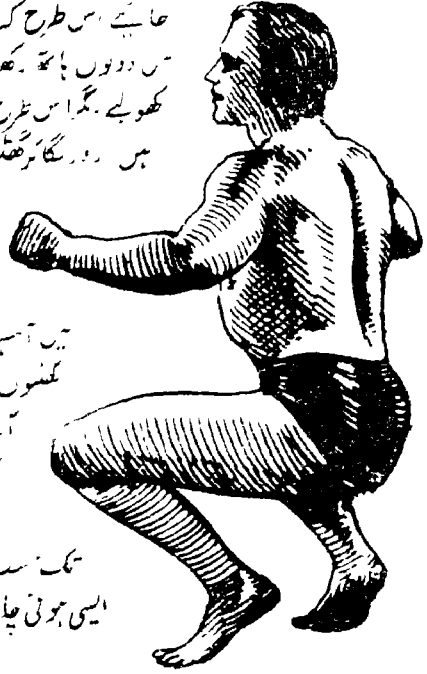
ورزش نمبر (۱) :- پہلے فرش پر اوڑھ لیٹ جائیے اس طرح کہ دونوں ہاتھ شانوں کے نیچے زمین پر ٹکیں۔ پھر دونوں بازوؤں کو سیدھا کر لیجیے۔ اور پورے جسم کو اس پوزیشن میں لے آئیے جیسی کہ شکل نمبر ۱ سے ظاہر ہے۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ پھر نیچے جھیکے۔ اس طرح کہ کمر اور ٹانگیں بالکل سخت رہیں اور ہر ایک دھڑکے ساتھ نیچے ہوں اور زمین پر حسب سبب باقی ٹک جائے۔ پانچ چھ مرتبہ اسی ورزش کو کیجیے۔ گویا یہ ایک قسم کے ٹنڈا ہیں۔



لیجیے۔ انھیں سہولت کے ساتھ کیجیے جسم پر اور دماغ پر دباؤ نہ ڈالیے۔ اگر شروع میں ایک ورزش کئی کئی مرتبہ نہ کی جاسکے تو گھبراہٹ سے نہیں۔ رفتہ رفتہ عادت ہو جائے گی۔

اور نئی دینے میں بڑی مدد پہنچائیں گی۔ یہ مردوں ہی کے لیے مخصوص نہیں ہیں، انھیں عورتیں بھی کر سکتی ہیں۔ وہ ان کو قوت، تندرست جسم اور صحت عطا کریں گی۔ ہر ورزش کو کئی کئی مرتبہ کیجیے اور پھر تھکر کر دیا جسم کو آرام دے

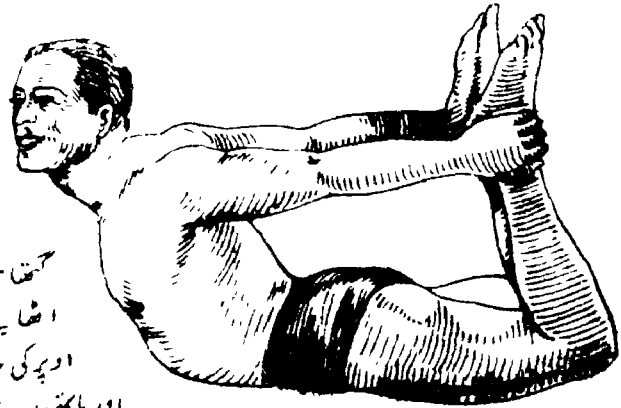
ورزش نمبر (۲)۔ پہلے سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ پھر گھٹنوں پر اکڑوں بیٹھ جائیے اس طرح کہ جھٹلے آپس میں ملے رہیں۔ اس کے بعد گھٹنوں کی باہر کی جانب پہلوؤں میں دونوں ہاتھ رکھ لیے جائیں۔ پھر گھٹنوں کو اس حالت میں جتان تک کھولا جاسکتا ہے کھولے۔ مگر اس طرح کہ آپ کے دونوں ہاتھ گھٹنوں کے باہر کی جانب رکھے ہوئے ہوں۔ روٹنگا گھٹنوں کو کھلنے سے روکیں۔ گھٹنے ہاتھوں کے زور کے باوجود بھی آہستہ آہستہ کھلتے رہیں گے۔ جب گھٹنے یہاں تک کھل سکتے ہیں گھل جائیں تو پھر وہی دونوں ہاتھ گھٹنوں کے باہر کی جانب رکھے گئے۔ اب اندر کی طرف رکھ لیے جائیں۔ اس کے بعد گھٹنوں کو پھر آپس میں آہستہ آہستہ ملایا جائے۔ مگر اس طرح کہ آپ کے دونوں ہاتھ جو اب گھٹنوں کے اندر کی جانب رکھے ہوئے روٹنگا گھٹنوں کو آپس میں فریب آئے سے روکیں۔ گھٹنے ہاتھوں کے زور کے باوجود آہستہ آہستہ آپس میں ملے گئے۔



اس کے بعد اکڑوں منہ بیٹھے جنوں کے قیام کر دھر سے دھر تک سب ٹوٹ مٹنے کی طرح اُچھیلے۔ اس حالت میں ہاتھوں کی پوزیشن ایسی ہونی چاہیے جیسی شکل نمبر (۱) دکھائی گئی ہو۔

ورزش نمبر (۳)

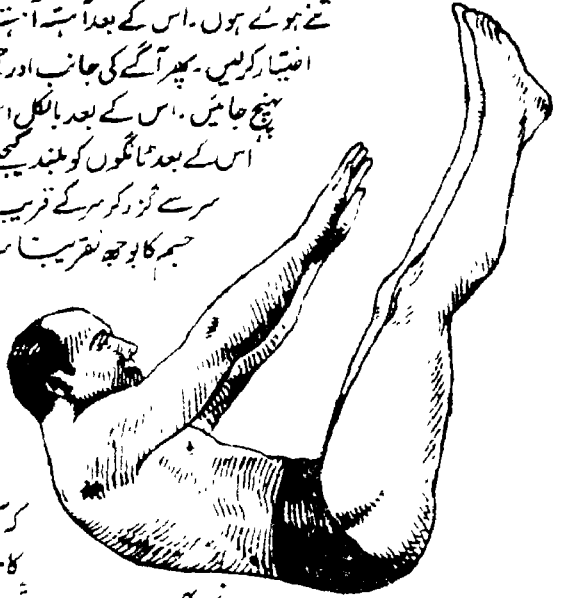
فرش پر بالکل اوڑھے لیٹ جائیے اس طرح کہ پشت پر دونوں ہاتھوں کے نیچے ایک دوسرے کے اندر بٹھنے ہوئے ہوں اس کے بعد سر، شانے اور ٹانگیں جتنی اوپر کی جانب اٹھائی جاسکتی ہیں اٹھائیے۔ پھر ہاتھوں کو پشت پر ایک دوسرے کے ساتھ اٹھتا ہوا رکھنے کے بجائے، ان کو اپنے سر کے اوپر اٹھائیے۔ پھر دوبارہ سر، شانے اور ٹانگیں خراب اوپر کی جانب اٹھائیے اور سر کو پیچھے کی جانب کیجیے اور ہاتھوں سے اپنے گھٹنے پکڑ لیجیے اور انھیں اندر کی جانب کھینچیے، تاکہ کمر میں محراب پیدا ہو جائے۔ اسی دوران میں



گھٹنوں کو چڑا کر لیجیے۔ ملاحظہ ہو شکل نمبر (۳)۔

ورزش نمبر (۴)۔ فرش پر بالکل چپ لیٹ جائیے اس طرح کہ دونوں ہاتھ سر کے اوپر خوب

تھے ہوئے ہوں۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ اپنے دھڑکواٹھائیے۔ یہاں تک کہ آپ حالت نشست اختیار کر لیں۔ پھر آگے کی جانب اور جھکے یہاں تک کہ آپ کے ہاتھ پاؤں کے پنجوں تک پہنچ جائیں۔ اس کے بعد بالکل اسی حالت میں آجلیئے جس طرح کہ پہلے تھے یعنی کہ چپٹ۔ اس کے بعد ٹانگوں کو بلند کیجیے اور ساتھ ہی دھڑکواٹھائیے یہاں تک کہ ٹانگیں سر سے گزرد کر سر کے قریب ذرا پرے فرش پر تک جائیں۔ اس صورت میں سائے جسم کا بوجھ تقریباً سر پر ہوگا۔ پھر سب سابق پوزیشن متنبہ کر کر لیجیے یعنی جیت۔ اس کے بعد بعض ٹانگوں کو کوئی دو فٹ زمین کو بلند کیجیے اور انھیں بالکل کی طرح چلائیے۔ جب یہ بھی ہو جائے تو پھر چپٹ ہو جائیے۔ اس کے بعد یہ کیجیے کہ ہاتھ اور سر بھی اوپر کی طرف اٹھائیے اور ٹانگیں بھی اوپر کی جانب بلند کیجیے اور کوشش کیجیے کہ آپ کے ہاتھ کسی طرح پاؤں کو چھو لے میں کامیاب ہو جائیں۔ شروع شروع میں وقت ہوگی مگر بعد میں آسان ہو جائیگا۔



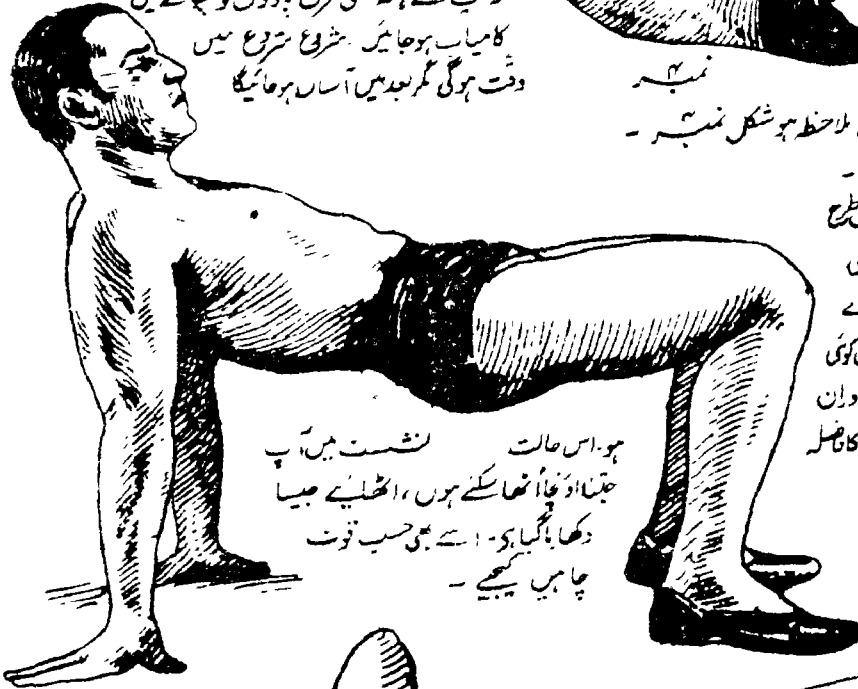
متنبہ

اس کے لیے ملاحظہ ہو شکل نمبر ۱۔

وزن ۱۵۵ پونڈ

فرش پر لیٹ جائیے اس طرح کہ دونوں ہاتھ پہلوؤں کی جانب فرش پر ٹکے ہوں ہوں اور دونوں پاؤں کوئی دو فٹ آگے ہوں، اور ان کے درمیان ایک فٹ کا فاصلہ اپنے کھٹوں اور گرد کو کوشش کر کے جس قدر جتنی مرتب

ہو۔ اس حالت نشست میں آپ جتنا اونچا اٹھا سکتے ہوں، اٹھائیے جیسا دکھایا گیا ہے۔ اسے بھی حسب قوت چاہیں کیجیے۔



وزن ۱۵۵ پونڈ

فرش پر بالکل جت لیٹ جائیے پھر ٹانگوں کو کھڑا کر لیجیے اور جانب سطح رہی جیسا کہ مرتب کیا جاسکتا ہے



کولہوں اور شانوں کو اوپر کی اٹھائیے کہ جسم کا وزن سراسر پاؤں پر شکل ۷ سے ظاہر ہو۔ اسے بھی حسب قوت کئی

آپ بیتی

از مسز ہینری وی کنگ

سلفانہ دینا، جتنا پانی پلایا جا سکے پلاؤ۔ یہ اب خود ہی ٹھیک ہو جائے گی۔

دو ہفتے تک اس کا بخار اتنا تیز ہو گیا کہ وہ بھلس ہی تھی۔ اب اس کے جسم پر درم بھی چڑھنے لگا اور شام بچنے ہوئے تو اس کا چہرہ اور تمام اعضا پھول کر پٹا ہو گئے۔ اب اس نے پانی پینے سے بھی انکار کر دیا۔ اس کی آنکھیں شیشے کی طرح ہو گئیں اور وہ تکلیف دے پینی سے کراہنے لگی۔ برابر ایک سال تک اسے میں نے اپنا ہی دودھ پلایا تھا، اس کے بعد وہ شیشے سے دودھ پیتی تھی، اگرچہ ایک بچے کو جو بہتر سے بہتر دودھ اور غذاء مل سکتی تھی اس پر اس کی پرورش ہوئی تھی، اس کی اس بیماری کی کوئی توجہ یہی سمجھ میں نہیں آتی تھی۔ اب اس کا یہ حال ہو چکا تھا کہ مجھے اس کی کوئی خاص امید نہ رہی تھی۔ وہ میری آنکھوں کے سامنے بخار میں جل رہی تھی اور یہ معلوم ہوتا تھا کہ اب کوئی دم کی مہمان جو میرے جذبات کا یہ صحیح احساس اندازہ وہی لوگ لگا سکتے ہیں بن کے بچے خطرناک طریق پر بیمار پڑ چکے ہوں۔

ہر چند میں یہ نہیں جانتی تھی کہ میری بچی کو یہ کیسا ہو رہا ہو، مگر اس کا مجھے یقین تھا کہ جو کچھ میں نے اسے دوا کے نام سے کھلایا جو وہ اہل میں زہر تھا۔ وہ میرے ہاتھوں سے نکل رہی تھی۔ اور میں بے بسی کے عالم میں اس فکر میں تھی کہ کس طرح زیادہ سے زیادہ پانی اس کے جسم میں پہنچاؤں مشکل یہ تھی کہ مجھے یا گلاس سے منہ لگا کر اس نے پانی پینا چھوڑ دیا تھا میں نے ذہن نہ ڈھانڈکے اس کی پرانی شیشی اور چٹنی نکالی۔ اس کی باقاعدہ تطہیر کی اور اس میں پانی ڈال کر پلایا۔

میری یہ ترکیب بالکل نشانے پر مبنی۔ اس طرح اس نے پانی پینے کی کوشش کی، مگر وہ شیشی سے پینا بھول چکی تھی۔ دس پندرہ منٹ میں کوشش کر کے اسے دوبارہ سکھایا۔ یہ قلیل وقت مجھ پر اتنا گراں گزرا جیسے کئی گھنٹے گزر جاتے ہیں۔ اس کے پیٹ اور سر پر ٹھنڈے پانی کے کپڑے رکھے اور تھوڑا تھوڑا پانی بھی شیشی کے اندر پیر

چونکہ سلفا ڈرگس کا خطا بھی موجود ہے، اس لیے میں سمجھتی ہوں کہ اس دوا کے "معجزوں" کے بیان میں ہیں سست کاری سے کام نہیں لینا چاہیے۔ ایک تجربہ اس دوا کا اپنی دوسری بچی کی بیماری میں میں اٹھا چکی ہوں جسے میں شاید ہی کبھی بھولوں۔ میں چاہتی ہوں کہ میرا یہ تجربہ دوسروں کے علم میں بھی آجائے، تاکہ وہ بھی میرے ساتھ اسے یاد رکھیں اور اگر کبھی انھیں ایسے معجزے دیکھنے کا موقع ملے گا تو ان حالات میں جو طریقہ کار میں نے اختیار کیا ہو وہ بھی اختیار کر سکیں۔

سست جاڑے کا موسم تھا اور برف کٹ رہی تھی، اس موسم میں جو بھی کچھ ہو جائے، مگر یہ سمجھنا چاہیے چنانچہ ایک روز صبح جو انھی تو میری چھوٹی بچی جس کی عمر ابھی اٹھارہ ماہ سے زائد نہ تھی، کھانسی میں مبتلا تھی۔ کھانسی اگرچہ معمولی تھی۔ مگر میں ڈری کہ اگر جلد توجہ نہ کی گئی تو ہو سکتا ہو کہ بڑھ کر نمونیا ہو جائے یا قصبی نالیوں میں ورم ہو جائے لیکن احتیاط میں نے مناسب یہی سمجھا کہ اسے شہر کے اس بہترین ڈاکٹر کے پاس لے جاؤں جو بچوں کے علاج میں مہارت تامہ رکھتا ہو۔ ڈاکٹر نے بچی کا اچھی طرح معائنہ کیا اور سلفا، تجویز کر دیا کہ یہی دوا کرنا چھوڑ دے جسے یہ لوگ ہر مرض میں دے رہے تھے اس نے مجھے پھلوں کا رس اور خوب پانی پلانے کی ہدایت دے کر رخصت کر دیا میں اسے گھر لے گئی اور اس دوا کے سفوف کی ایک پڑیا میں لے جا رہے شام کو دی اور دوسری رات کو آٹھ بجے۔ اس کے بعد کچھ سو گئی۔ اور میں نے اسے تیسری پڑیا کے لیے نہیں جگایا۔ و پڑیا میں نے اسے دوسرے روز صبح کے وقت کھلا دی اس پڑیا کو دیے ابھی دو گھنٹے بھی نہیں ہوئے تھے کہ میں نے دیکھا کہ اس کا سارا جسم سرخ ہو گیا ایسا جیسے "سرخ بخار" میں ہو جاتا ہو اور وہ چڑی ہو گئی۔ میں نے اسی وقت ڈاکٹر کو بلا دیا۔ مگر وہ زمانہ جنگ ہونے کی وجہ سے اس وقت میرے مکان پر نہیں آ سکتا تھا، اس لیے مجھے ہی بچی کو لے جانا پڑا اس نے بچی کو دیکھا اور کہا اسے گھر لے جاؤ اسے اب

صوبہ یوپی ہمدرد و احسانہ : دہلی کی انجینیوں کے پتے جمادی ان تمام انجینیوں میں دہلی کے نرخوں پر دوایں ملتی ہیں،

- (۱) اگرہ :- حکیم وحی روڈ
(۲) الہ آباد :- ۱۰۲ - ۱۰۳ چوک بازار
(۳) ایٹ :-
(۴) بجنور :- گھنٹہ گھر
(۵) مدایوں :- ہمدرد کراس (چھوڑ کر)
(۶) بریلی :- مینی تال روڈ
(۷) میا :- اسٹیشن روڈ
(۸) بنارس :- دال منڈی
(۹) بہرائچ :- بازار کواٹہ گنج
(۱۰) پٹی بھیت :- سامن پارک
(۱۱) رستہ :-
(۱۲) سکندر آباد بڈ شہر :-

- (۱۳) سلطان پور :- یحییٰ گنج
(۱۴) سہارن پور :- محلہ انصاریان
(۱۵) سیتاپور :- تاسن گنج
(۱۶) شاہ جہاں پور :- نزد سہنہری مسجد
(۱۷) علی گڑھ :- سر رائے حکیم
(۱۸) فیض آباد :- چوک بازار
(۱۹) کان پور :- چوراہا مول گنج - نی سڑک
(۲۰) گورکھ پور :- اردو بازار
(۲۱) گونڈہ :-
(۲۲) لکھنؤ :- امین الدولہ پارک
(۲۳) لکھنؤ :- ہسپتال روڈ، نزد بھارت بینک
(۲۴) مبارک پور :-
(۲۵) مراد آباد :- محلہ بھٹی، نزد عبدالسلام گرو اسکول
(۲۶) مظفرنگر :- روڈ کی روڈ، نزد ناوٹی ٹاکنیز
(۲۷) مغل سرائے :- چوک
(۲۸) منو ناٹھ بھجن :- دھولی کی الیا
(۲۹) مسہر ٹھ :- گندوی بازار

پلائی رہی۔ بالآخر اللہ نے میری سنی اور اسے پسینے آنے شروع ہو گئے۔ ایک آدھ گھنٹے بعد اس کا بخار ملکا پڑ گیا اور سکون سا محسوس ہونے لگا۔ اس وقت تقویری بہت میرے دل کو تقویت ہوئی۔ گھنٹہ دو گھنٹے بعد اس کا بخار بالکل اتر گیا اور جسم کی سوچن بھی تحلیل ہو گئی۔ مگر اس سال گرمی میں وہ بہت ذہلی اور بے چین رہی۔ میں جب بھی اسے دیکھتی، میری آنکھوں میں آنسو آ جاتے کہ یہ اس کا کیا حال ہو گیا۔ اس کی غذا میں زیادہ منظر پھلوں کا تھا جن میں وہ سنگترہ، انگور، انار اور کبھی کبھی تر بوڑ خوب کھاتی تھی۔ دودھ بھی خوش ہو کر پیتی تھی۔ اس زمانے میں سیانی تربیت اور غذا کے متعلق میں کچھ زیادہ۔ جانتی تھی تاکہ اسے علم سے مدد ملے کہ میں اپنی پتی کے جسم سے سمیت خراج کر سکتی۔ وہ تو قدرے خود ہی اسے دودھ اور پھلوں کی غذا پر ڈال دیا تھا۔ وہ ان کے علاوہ کسی دوسری غذا کو پسند ہی نہیں کرتی تھی۔

ایک روز میں نے ایک مضافی اخبار میں ایک لمبا چوڑا مضمون دیکھا جو زوج کے حکمہ طب کی جانب سے شائع ہوا تھا، اس میں انھوں نے سلفا ڈرگس کے عمومی استعمال پر کچھ اپنی تحقیقات و تجربات پیش کیے تھے اور بتایا تھا کہ اگر اس دوا کو غلط استعمال کیا جائے تو اس کے نہایت خطرناک نتائج پیدا ہونے میں۔ اس مضمون کی اشاعت کے دور روز بعد امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن نے اپنے ایک مضمون میں اسی دوا کے ان عیبوں اور خرابیوں پر پردہ ڈالنے کی بہت کوشش کی لیکن فوجی حکمہ طب کے اس مضمون میں جو کچھ بتایا گیا وہ اتنا صحیح تھا کہ مجھ پر، جو اس دوا کے سلسلے میں کچھ اپنے ذاتی تجربات بھی رکھتی تھی، بالکل ایسوسی ایشن کے اس مضمون کا کوئی اثر نہ ہوا۔

اس حقیقت کا علم آج ہم سب کو ہو کہ میڈیکل سائنس بہت سے معصوموں کا بے خبری میں شکار کر لیتی ہو۔ مگر وہ بچاؤ بھی ہو کہ دیکھو اس سے دوسروں کو کتنا فائدہ پہنچ رہا ہے۔ یہ بھی ہو گا لیکن یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ ہم اور ہمارے بچے کب تک ان جانوروں کی طرح زیر مشق رہیں گے جن پر ہڈ توں زہریلی دواؤں کا تجربہ کیا جاتا ہو۔ مجھے امید ہو کہ میری آپ جی دوسرے والدین کے لیے نشان راہ کا کام دے گی اور وہ نئی نئی جلی ہوئی زہرناک دواؤں کے استعمال میں محتاط ہو جائیں گے۔ (فریڈرک لکچر کے شکریے کے ساتھ)

امراض و علاج
فصل اول
معدہ اور آنتوں کی بیماریاں
متبض

لڑ دیا جائے۔۔۔ واضح ہو کہ ایک سال تک حواہ بچہ اپنی ماں کا دودھ مینا ہو یا بونل کے دودھ پر پرورش پارہا ہو۔ سوئے دودھ اور سنگھڑت کے رس کے اور کچھ نہ کھلایا جائے۔ بعض مائیں بچہ ماہ کے بعد ہی سے شہر زاریوں کو سوتی کے صلوٹ، ابریرے، بسٹ اور ونی کے ٹکڑے دیتے لگتی ہیں۔ یہ غلط عادت ہے۔ جو بہت شکی نرا میڈ کھانے نزلہ، خسر، اور کان کی آغاسی، عرق امراض کا باعث ہوتی ہے۔ ان کو آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے بیٹے تن درست انجمن اور بچپن ہی سے ان کے جسم کی مستحضر خراب ہو تو آپ کو اس بات کا مستحضر بن لکھنا چاہیے کہ اگر بھی بچے کو معدہ کی طلب نہ ہو اوستہ زہیے اور طلب کرتے ہو اس سے زیادہ نہ دیجیے جتنی اس کی طلب ہے۔ البتہ دماغ کے لیے حواہی اولاد کی صحت کا خود کو ذمہ دار تھی جو بچے کی عداستی طلب کا بھی سمجھ پتہ چلا مینا زیادہ دشوار کام نہیں ہے۔ مگر ہم نے اپنے گھروں میں والدین کی محبت کا مظاہرہ کچھ اس انداز سے ہونے دیکھا ہے کہ ان کے بچے کے پیٹ میں ہر وقت کچھ نہ کچھ پڑتا ہے۔ گھر میں ہر شخص کھانے بیٹھا ابچہ ہی اس کے ساتھ بیٹھ گیا اور کچھ نہ کچھ کھا کر اٹھا۔ یہ بچے کے جسم اور اخلاق دونوں کے لیے غلط طریقہ ہے اور جتنا جلد ترک کر دیا جائے۔ اتنا ہی اچھا و زیادہ بہتر ہے کہ شرفی ہی سے بچے کو باندی وقت کے ساتھ غذا دی جائے تاکہ وہ وقت پر کھانا سکھ جائے۔ قبض کے علاج کے ساتھ مناسب معلوم ہوتا ہے کہ چھوٹے بچے

ان صورتوں میں جہاں بچے ماں کا دودھ پینے کے بجائے بوتل کا دودھ پنی رہے ہوں، قبض ہو جانے کی صورت میں ایک یا دو روز جیسی بھی بچے کی کیفیت ہو، دودھ بند کر دیا جائے۔ اور اس دوران میں نمک پانی اور سنگتے کا رس دیا جائے۔ اینما کے درجہ آسموں کو ایک یا دو مرتبہ اچھی طرح صاف کر دیا جائے۔ سب قبض جاتا رہے تو آج کو دودھ دینا شروع کر دیا جائے۔ اور آئندہ سے دودھ کے علاوہ اس کی غذا میں شیریں سنگتے کا رس بھی شامل

شام کی غذا۔ حسب خواہش دودھ دیا جائے۔
سنگترے اور سیب کے علاوہ اس عمر کے
بچے کو دوسرے پھل بھی دیے جاسکتے ہیں اور گاجر
مٹا تر اور مولی بھی کھلائی جاسکتی ہے۔ اس زمانے میں بے
دلی کا ٹکڑا بھی دیا جاسکتا ہے اور سوچی کا بسکٹ بھی کھلا
میں کوئی خرچ نہیں۔ شکر اور مٹھائی سے بچائیے۔ اس عمر
کے بچے کو جننی شکر کی ضرورت ہے جو غذا دہ کھانا جو اس سے
حاصل کر لیتا ہے۔

بڑے بچوں یعنی دوسرے لے کر چار پانچ سال
تک کی عمر والوں کو قبض کی صورت میں دو روز کے لیے
غذا بند کر دی جائے اور اس دوران میں سنگترے ہوئی
میتھا انناس، انور، انار وغیرہ پھل کھلائے جائیں
خرپورے کے زمانے میں خرپورہ بھی کھلایا جائے۔ پانی جتنا
چاہتے ہیں۔ ایک یا دو درم گرم پانی کا انسا
بھی رات کو سو تھہر کر دیا جائے۔ سہل انیس بھی نہ دیا
جائے تو بہتر ہے۔

یہاں میں دوسرے تین سال تک بچے کے لیے جو صبح
غدا ہونی چاہیے وہ درج کیے دیتا ہوں تاکہ آئندہ صبح غذا
کی یا بندی کر کے دہ بھی قبض اور دیگر شکایات سے
محفوظ ہو جائیں۔

صبح کی غذا۔ سنگترہ یا کوئی اور پھل اور اس کے
ساتھ کشمش، انجیر، کھجور اور دودھ بھی دیا جاسکتا ہے۔

دوپہر کی غذا۔ گیہوں کا دیا، اوتھ میل، یا پھر
بے چھنے آٹے کی روٹی کے ایک یا دو ٹکڑے اور دودھ۔

شام کی غذا۔ ترکہ یا بیک ہوئی، بے چھنے آٹے
کی روٹی اور دودھ، یا پھر وہی غذا دے دی جائے جو صبح
دی تھی۔ درمیانی وقفوں میں بچے کو بس پانی دیا جائے
اور کچھ نہیں۔ چائے اور قہوہ وغیرہ سے شریع ہی سے پرہیز
کرایا جائے تو اچھا ہے۔

بعض لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ بچے کے لیے گوشت بھی
ضروری ہے۔ یہ خیال صحیح نہیں ہے۔ پانچ سال کی عمر سے پہلے
پہلے بچے میں گوشت کو پورے طریق پر مضہم کرنے کی صلاحیت
نہیں پیدا ہوتی۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ غدہ در قیہ دکھانا اڑا
گلینڈ جس کا اجڑا ہے تجبیہ کے مضہم اور استخوانیں بڑھنے
وہ پانچ سال کے آخر میں پوری طرح کام کرنے کے قابل ہوتا

کا غذائی پروگرام بھی بنا دیا جائے۔ تاکہ ان میں اپنے بچوں کو
اسی کے مطابق غذا دیں اور وہ آئندہ نہ صرف قبض سے
ملکہ اور بہت سے امراض سے محفوظ ہو جائیں۔ ایک سال
تک بچے کے لیے تو یہ بنیادی دیکھا ہو کہ اسے خواہ بول کا دودھ
دیا جائے یا ماں کا۔ سوائے سنگترے کے دس اور پانی کو
کوئی غذا نہیں دی جائے گی۔ ایک سال سے دو سال تک
کے بچے کا غذائی پروگرام میں اور تین سال سے دو سال تک
ماؤں کو معلوم ہو جائے کہ شیر حوالگی کی پوری مدت تک
دودھ کے علاوہ بچے کو اور کیا چیزیں دی جاسکتی ہیں
صبح کی غذا۔ دودھ، خواہ ماں کا ہو یا بول
کا حسب خواہش پلا دیا جائے۔ اگر ماں کا دودھ کم ہو تو کائے
یا بکری کا دودھ، اس میں تھوڑا سا پانی ملا کر اسے پتلا کر لیا جاتا
اور تین سال تک ملک شوگر، ملا کر دیا جائے۔

دوپہر کی غذا۔ دودھ، شیریں سکریے
کا دس، چار دودھ میں ملا کر دیا جائے۔ میچو جس طرح
بچے کو زیادہ پسند ہے۔

شام کی غذا۔ حسب خواہش دودھ پلا دیا
سنگترے کے دس کے علاوہ بچے کو کشمش پانی پر
بھگو کر اس کا پانی تھکا کر بھی پلا یا جاسکتا ہے۔ اور اگر ترکہ یا
کا پانی پسند کرے تو وہ بھی پلا دیا جائے۔ یہاں تین اوقات
کے علاوہ بھی دیا جاسکتا ہے، کبھی کبھی سیب اور گاجر کا
ٹکڑا بھی دیدیے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ بڑھ سال کی
عمر میں بیک ہوئی یا بلی ہوئی ترکہ بھی دیدیے میں کوئی خرچ
نہیں، بلکہ روٹی کا پائڑ بھی دے دینا چاہیے۔ وہ اسے
کھا بھی لے گا تو کوئی خاص خرچ نہ ہوگا۔ لیکن بات عدہ
روٹی اس وقت بھی نہ دی جائے کہ دو سال سے پہلے
نشا سترہ چیزیں بچے کو صحیح طریق پر مضہم نہیں ہوئیں دو سال
کے بعد جب کچھ دانست کل آئیں تو روٹی دیے میں بھی کوئی
خرچ نہیں کہ اس کے بعد وہ اسے چبا سکے گا۔ یہ غذا ڈھڑھ
سال تک کی عمر کے بچے کے لیے مناسب ہے۔ ڈھڑھ سال
سے دو سال تک بچے کیلئے حسب ذیل غذا زیادہ مناسب رہیگی
صبح کی غذا۔ حسب خواہش دودھ دیا جائے۔
دوپہر کی غذا۔ چائے چھ اونس تک پھلوں کا برا
یا ترکہ یا بول کو بال کران کا شور یا ترکہ یا بول میں مٹا تر
گا تر اور پالک وغیرہ لیا جاسکتا ہے۔

چھ ہوتا ہے۔ اس لیے اس دوران میں بچے کو گوشت نہ دیا جائے تو بہتر ہے۔

انتقاد

تقطیع ۲۰۴۳۰ ضخامت
مسرت از دواج ۹ صفحہ قیمت ایک پیر

پیر :- دفتر مشیر الاطبا، بیڈن روڈ، لاہور۔
رسالہ "مشیر الاطبا" نے فروری اور مارچ کا مشترکہ پرچہ "مسرت از دواج" کے نام سے پیش کیا ہے۔ جنہاں پر ہماری زبان میں جو ذخیرہ کتب میں موجود ہو وہ زیادہ تر غیر مستند اور گمراہ کن معلومات پر مشتمل ہو اور مستند اور سائنسی فک معلومات پر بہت کم توجہ کی گئی ہے۔ مشیر الاطبا نے "سیکسول سائنس" پر توجہ کر کے عوام اور معالجین کی مفید خدمت انجام دی جو "مسرت از دواج" کے دیباچہ میں سائنس معلومات پر جدید معلومات کی روشنی میں تبصرہ کیا گیا ہے۔ پھر گیارہ ابواب میں علی الترتیب جذبات جنس کی اہمیت اور قاعدت، مردانہ اعضا کی تناسل کی لشریت و منافع، زنانہ اعضا کی لشریت و منافع، اعضا پرستی کی نگہداشت، پردہ بکارت، حیض، ختنہ، جنسی تحریک اور اعضا کے وسیعہ جنسی تحریک اور خواہش خمسہ، مسرت از دواج کے حدود اور حفظ صحت خصوصاً رعبہ جنسیات پر مفید اور دل سپاس معلومات فراہم کی گئی ہیں۔ اس مفید اشاعت پر رسالہ کے ایڈیٹر جناب جگمگ، بانیں احمد صاحب ترشی تحفین کے مستحق ہیں۔ کتابت اور طباعت اچھی ہے۔

تقطیع ۳۰۰۰۰ ضخامت
جدید جغرافیہ میڈی ۱۳۲ صفحہ قیمت بارہ

پیر :- منشی عبد الرحمن احمد صاحب، ریشا نوہید باسٹر میونسپل اردو اسکول، پل، پورندہ دکن،
حالیہ مبنی اور پرائمری اسکولوں کی چوتھی جماعت کے لیے وہاں کے سررشتہ تعلیم نے اس جغرافیہ کو منظور کیا ہے۔ چونکہ یہ جغرافیہ کم عمر بچوں کے لیے لکھا گیا ہے اور ان کے لیے سمجھ میں آنے والی زبان میں کچھ تکنیکی مسائل ہو اس لیے اس جغرافیہ میں مفصل معلومات نہیں ہیں۔ البتہ مولف صاحب گروہ اور

تقطیع ۱۸۰۴۲۲ ضخامت
ہمدرد اطفال ۹۶ صفحہ قیمت ایک پیر

پیر :- منیجر صاحب مکتبہ مشیر الاطبا، بیڈن روڈ، لاہور۔
اس مختصر لیکن کارآمد و مفید رسالہ کے مولف جناب جگمگ کا کام صاحب گاندھی کا دل صعب و بڑا رحمت ہیں۔ سب بچوں کی صحت، امراض کے متعلق ضروری معلومات جمع کی گئی ہیں۔ پانچ بابوں میں ست پہلا باب "الصحت" کے عنوان سے بچوں کی صحت کے قیام کے اصول و تدابیر پر مشتمل ہے۔ دوسرے باب میں امراض اطفال کی تشخیص سے تیسرا امراض اطفال سے پرہیز بچوں کے متعدی امراض سے بچت کرنا ہے۔ اور پانچویں باب "فارماکوپیا" میں طبی و ڈاکٹری نسخے پیش کیے گئے ہیں۔ مجموعی حیثیت سے رسالہ نہ صرف معالجین کے لیے بلکہ عوام کے لیے بھی مفید ہے۔ کتابت اور طباعت اچھی ہے۔ رسالہ تیار ہے۔

تقطیع ۲۰۴۳۰ ضخامت
تپ دق کا علاج ۱۱۲ صفحہ قیمت ایک پیر

پیر :- منیجر صاحب رسالہ "بیت الملک" بارہ بندر لاہور، دہلی
رسالہ بیت الملک کے ایڈیٹر جناب پریم جگمگ
محمد مظہر الدین صاحب آجی نے جوہری سنہ ۳۷ھ کی اشاعت
تپ دق کے علاج کے لیے وقت کی ہے۔ اس سے پہلے بھی
موصوف زلہ و زکامہ وغیرہ خاص اشاعتیں مرتب فرما چکے
ہیں۔ پروفیسر صاحب کچھ نور رسالہ کے نام کی مناسبت سے
اور کچھ بیت الملک جگمگ اہل خاں سے عقیدت کی بنا پر اپنی
خاص اشاعتوں میں مجوزہ عنوانوں پر بیت الملک کو نظر آئے
و تجربات کو پیش فرمانے ہیں۔ چنانچہ "تپ دق کا علاج"
میں بھی دق و دل کے متعلق ابتدائی معلومات کے بعد
بیت الملک کے طریقہ علاج کی تفصیلات جمع کی گئی ہیں
نوائی نسخوں کے علاوہ دق کے ویدک نسخہ بھی پیش کیے
گئے ہیں۔ غرض مجموعی حیثیت سے یہ نمبر معالجین کے
لیے مفید ہے۔ کتابت اور طباعت اچھی ہے۔

دنیا میں لا جواب قرآن مجید مترجم مع تفسیر

آج تک اندازہً قرآن مجید ہندوستان میں شائع نہیں ہوا جسکی لمبائی سو اٹھ چوڑائی ایک فٹ ضخامت تیرہ ہزار صفحات، قلم بنایت علی کاغذ سفید اور پراچکنا، بھائی بیٹے ظفر، حاشیہ پر حکیم الامت حضرت مولانا مولوی محمد اشرف علی صاحب ٹھانوی، اردو زبان کی سب سے زیادہ مفید اور مستند تفسیر بیان القرآن اور متن میں مولانا ہی کا عام پسند اور با محاذ کے ترجمہ جو ہندوستان کے علماء کا متفقہ فیصلہ ہو کہ اس سے بہتر تفسیر اب تک نہیں چھپی۔ یہ تفسیر موجود زمانہ کی ضرورت کو پیش نظر رکھ کر نہایت قابلیت سے لکھی گئی ہے اس کے پچھتے ہوتے آپ کو کسی فقہ کی کتاب کی ضرورت نہ ہوگی۔ اگر آپ بخورزی سے بھی اردو جانتے ہیں تو اس تفسیر کو پڑھ کر تمام مذہبی واقفیت حاصل کر لیں گے۔ ہمارا دعویٰ ہے کہ اس سے بہتر ہندوستان میں کوئی کام مجید نہیں۔ خریداروں کی سہولت کے لیے ایک ایک پارہ کر کے شائع کیا جا رہا ہے تاکہ ہر شخص ایک ایک پارہ کر کے پورا قرآن مجید آسانی سے منگا سکے۔

بدینہ بی پارہ دوڑ پے محصول بندہ خریدار۔ نو ماہ سے اس وقت نیا رہیں۔ مکمل نو پاروں کے خریداروں کے لیے جو قیمت پیشگی بھیج دیں گے۔ رعایتی قیمت مع محصول ڈاک سولر پے۔ دو پاروں پر بھی دی محصول ڈاک خرچ ہو گا جو ایک پر ہونا ہو۔ اس لیے دو پاروں سے کم نہ منگا لیے

ملنے کا پتہ

ہاشمی بک ڈپو، کوچہ چیلان، دہلی

توجہ کرے تو اس میں زبان اور خادوں کی بعض غلطیوں کی اصلاح ہو سکتی تھی۔

تجارتی چاند حصہ اول و دوم

۱۳۴۴ھ، قیمت دونوں کی چار روپے۔
پہلا۔ منیجر صاحب جھکڑ سوپ بکٹری، لائل پور۔
جناب نرائن داس صاحب دھیمچوڑے، دھیمچوڑے صنعتی معلومات، تاشقین صنعت کے لیے پیش فرما رہی تجارتی چاند حصہ اول و دوم میں صابون سازی، آئیل سائی سرکر، پوڈر، ایس کریم، ویسلین، لاکھ، پوٹ پائنٹ، ویمپر صنعتی اشیاء کے مشغول تھے اور تریس دن ہیں۔ یوسف پونکہ خود اہل صنعت میں سے ہیں، اس سے براہمدی جانی ہو کہ ان کے سنے اور ترکیبیں ان کے ذاتی تجارتی مبنی ہوں گی اور محض کتابوں کی نقلیں نہ ہوگی۔ تاشقین ان رسالوں کو منگا کر نذر اٹھا سکتے ہیں۔

سوڈا کاسٹک

یہ۔ جھکڑ سوپ بکٹری، لکھنؤ، صنعت لائل پور۔
سوڈا کاسٹک کی کوئی نے اہل تجارت، صنعت کو اس کی نیاری پر متوجہ کر دیا۔ اس رسالہ میں سوڈا کاسٹک تیار کرنے کی چند ترکیبیں لکھی گئی ہیں۔ آخر میں صابون سازی کے لیے کچھ دیات اور صابون کے چند نسخے درج ہیں شایعین اور پر کے پتے سے یہ رسالہ منگا سکتے ہیں۔ قیمت ہر لحاظ سے زیادہ ہے۔

جامع الصنعت

صنعت و حرفت کی بہترین تالیف ہے۔ گھر کی ہر ضرورت اس کے ذریعہ پوری کی جاسکتی ہے۔ معمولی سراپہ سے بڑی سے بڑی تجارت کی جاسکتی ہے۔ آپ اپنے لیے آج ہی منگائیے ضخامت ۲۰۰ صفحے۔ قیمت صرف ایک روپیہ

مکتبہ زکریا، کوچہ کاشغری، دہلی

پاکٹ فارما کوپساریونانی

طب کی تنجید اور اطباء کی تنظیم ہو رہی ہے۔ نیا دور شہر و رچ ہوتا ہے۔ اگر آپ کے خیالات اور معلومات زمانہ کے مطابق نہیں تو زمانہ بھی آپ کے موافق نہیں۔ آجکا پیدا و مفرود حاضر جواب طبیعت کے لیے پاکٹ فارما کوپساریونانی اسے بہتر کوئی کتاب نہیں ہے۔ قیمت فی جلد چار روپے۔

مکتبہ حکیم حافظ محمد سلیم الدین، خاں خاں، طب و الجسہ احت کھا تو لی، ضلع مظفرنگر، یو پی۔

سوال جواب از ایڈیٹر

چچک کے ٹیکے کے خلاف جہاد

سوال: سپرل سنڈے کے "ہمدرد صحت" کے اشارات میں نے پڑھے۔ آپ نے اس سے قبل اس مادہ چچک کے ٹیکے کے متعلق جن اصولی باتوں اور پیدائش مرض کے جن بنیادی اصولوں سے بحث کی ہو کوئی وجہ نہیں کہ سنجیدگی سے ان پر غور نہ کیا جائے اور ہندوستانی حکومت چچک کے جبری ٹیکے کی پوزیشن پر غور نہ کرے۔ آپ نے "اشارات" میں تجویز سوسائٹی کے اس سرکل کی تائید کی جو اس نے انگلستان میں چچک کے جبری ٹیکے کے منسوخ ہو جانے کے سلسلے میں جادو کیا ہو لیکن حیرت ہو کر پڑی سرکلر جیڈیٹر اخبار ریاست کے پاس پہنچتا ہو تو وہ "دی کیسیشن کے خلاف احمقانہ جہاد" سے تعبیر کرتے ہیں اور اس پر حسب ذیل نوٹ لکھ دیتے ہیں:-

"دنیا میں جو لوگ بیوقوفوں کی بہشت میں رہتے ہیں ان میں ہندوستان کے بھگت سوسائٹی نمایاں حیثیت رکھتے ہیں۔ چچا پنڈت سوسائٹی کی طرف سے ایک اشتہار دہشت گردی میں بھیجا ہو جس میں "امش ظاہر کی گئی ہو کہ جس طرح انگلستان میں دی کیسیشن جبر کرنا ناقابل فہم اور دیا گیا ہو، ہندوستان میں بھی اسے اڑا دیا جائے۔ انگلستان کے لوگ تعلیم یافتہ ہیں۔ سال پاکستان کی خطرناک بیماری اور دی کیسیشن کے مفید نتائج سے واقف ہیں، اس لیے ان کے لیے اس قانون کی ضرورت ہی نہیں، مگر ہندوستان جیسے جاہل ملک میں دی کیسیشن جیسے مفید ٹیکے کا جبراً نہ کرایا جانا یقیناً عام بلک کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتا ہو کیوں کہ جب ٹیکہ لارنج نہ ہوا تھا، ہندوستان میں ہر سال لاکھوں بچے اس بیماری میں مبتلا ہو کر مر جاتے تھے۔ بھگت سوسائٹی کے سامنے اس قابل ہو کر اس بیماری کو بھگت دینی چاہئے۔"

"ریاست" کے اس نوٹ کے متعلق آپ کی کیا رائی ہو؟
نفل، اللہ صلیبی، ذیلی

جواب: اس قسم کے مسائل پر رقم اٹھانے کے لیے ایک اخبار نویس میں ان صفات کا ہونا ضروری ہو۔

(۱) وہ پیدائش مرض کے بنیادی اسباب پر ایک وسیع نظر رکھتا ہو۔

(۲) پیدائش مرض کے اسباب پر جو مختلف نظریات ملتے ہیں ان سے واقف ہو، یعنی ایلو پیثی میں چچک کی پیدائش اور اس کے اسباب کا جو نظریہ ہو، اگر اس سے واقفیت حاصل ہو تو ایک ناقد کے لیے لازمی ہو کہ قدیم یونانی یا ویدک نظریات پر بھی حادی ہو کیونکہ جب تک دونوں چیزیں سامنے نہ ہوں صحت و دیانت کے ساتھ اچھا رائے نہیں کیا جاسکتا۔

(۳) چچک کا ٹیکہ جس نظریہ کے پیش نظر ایجاد ہوا صرف اس کا جان لینا ایک ناقد کے لیے کافی نہیں ہے بلکہ اس نظریہ پر موافقین اور مخالفین میں جو بحث ہو، اسے بھی سمجھنا چاہیے۔

(۴) جوابات کہی جائے اس کے دلائل ہمسایہ کے جائیں اگر ایک اخبار نویس — ایک اخبار نویس کیا ہر شخص — ایک بات کہہ کر دلائل اس کے ساتھ نہیں پیش کرتا تو اس بات کی حیثیت اور وقت معلوم!

آئیے ان چار صفات پر "ریاست" کے اس نوٹ کو جانچیں اور دیکھیں کہ اس نوٹ کی کیا حقیقت ہو اور یہ کہ یہ نوٹ کھنے میں "ریاست" کہاں تک حق بجانب ہو۔ ہمیں ذاتیات سے مطلق بحث نہیں ہو تاہم یہ کون نہیں جانتا کہ معاصرہ کو کو کتب اور رسائل طب کے کوئی لگاؤ نہیں ہو۔ مگر ریاست "خود کو شاید اخبار نویس تو کہہ سکتے ہیں۔ اور اخبار نویس تو وہ ہیں۔ لیکن ڈاکٹر یا بھیم دھیرہ ہونے کا نہ انھوں نے کبھی دعویٰ کیا اور نہ وہ ایسا دعویٰ کبھی کر سکتے ہیں اور جہاں تک ہماری مصلحت کا متعلق ہو مدیر ریاست کو یہ بھی غلط فہمی نہیں ہو کہ وہ ایلو پیثی

ضروری نہیں ہے۔ وہ خود ہی بغیر کسی جبر کے ٹیکہ لگوا لیا کریں گے۔
عوز تو فرمائیے، اس سے بھی زیادہ کوئی ناواقفیت
ہو سکتی ہے، اجن ڈاکٹروں نے ۶ نومبر سنہ ۴۶ء کو پارلیمنٹ
میں ہزار کوششوں کے بعد "اعطش و کسی عیش" بحیثیت
منسوخ کرائے ہیں وہ واضح طور پر رکھ رہے ہیں کہ:-

"وکیسی نیشن (چوپک کا ٹیکہ) کے صضا
اثرات کا پوری ایک صدی سے زائد
مدت تک خیارہ بھٹکنے کے بعد ہم نے تنگ
اگر، تعصب، راج، خود غرضی اور غیریت
مفاہات کے خلاف ایک جہاد عظیم برپا کیا
انجام کارہاری کوششیں بار آور ہوئیں۔"

سوال یہ ہو کہ انگلستان میں جبری ٹیکے کے قانون کی تیسخ
انگریزوں کے تعلیم یافتہ اور جذذب ہونے کی وجہ سے
ہوئی ہو یا چپک سے ٹیکے کے مضر ہونے کی وجہ سے؟
آپسے اس دین کی حقیقت ملاحظہ فرمائیے؟

یہاں ایک اور پیٹھے کی بات ملاحظہ فرمائیے "ریاست"
سے کوئی دریافت کرے کہ صاحب کی انگلستان کے
لوگ فقط چپک کے ٹیکے ہی کے معاملے میں تعلیم یافتہ ہیں
اور باقی معاملات زندگی میں جاہل، اس کا مطلب تو یہ ہوا
کہ ایک جذذب اور تعلیم یافتہ انگریز کوئی مجرم کرے گا اور خود
ہی غصے سے پہنچ جائے گا۔ کیوں کہ وہ اپنے گناہ کو جانتا ہو؟
فصو رس کا؟

"ریاست" کی یہ بڑی زیادتی ہو کہ وہ اپنے نوٹ میں
برابر تھیو سون فیل سوسائٹی کو مطعون کر رہا ہو، حالانکہ یہ
بے چارے بالکل بے قصور ہیں اگر "ریاست" کو دیکھی نیشن
کے معاملے میں کوئی اختلاف تھا تو جو کچھ وہ لکھنا چاہتا تھا
انگلستان نے ان ڈاکٹروں کے خلاف لکھنا جن کی کوششوں
سے یہ قانون منسوخ ہوا ہے۔ ٹیکے کے خلاف "حمقا" بھجوا
ان ڈاکٹروں کا تھانہ کہ تھیو سون فیل سوسائٹی والوں کا۔

آخر میں "ریاست" نے لکھا ہے کہ "تھیو سون فیل
سوسائٹی کا یہ اشتہار (سرکل) اس قابل ہے کہ اس پر کوئی
توجہ نہ کی جائے۔" اور میں یہ کہوں گا کہ "ریاست" کا یہ
نوٹ اس قابل ہے کہ اس پر قطعاً کوئی توجہ نہ کی جائے۔ بلکہ
میں "ریاست" دہمی یہ مشورہ دوں گا کہ وہ مسائل طب پر
آئندہ بحث کرنے کی کوشش نہ کرے اس کے غیر ذرا ازان

یا یونانی یا ویدک طبوں سے واقف ہیں۔

محترم مدیر "ریاست" ممکن ہو اس بنا پر اطمینان
کو جاننے اور سمجھنے کا دعویٰ کریں کہ ان کا ایلو پیتھک پرنسپل
سے تعلق رہا ہے، لیکن جہاں تک قدیم طبوں (یونانی اور ویدک)
کا تعلق ہے وہیں یقین کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ انھیں وہ باطل
نہیں جانتے اور نہ انھوں نے انھیں جانتے اور سمجھنے کی
کوشش ہی کی ہے۔ مثال کے طور پر ان کے اخبار میں کچھ
زیادہ دہن کی بات نہیں ہو مگر ایک علاج شربت بنفشہ عرق
گائڈ زبان بتایا گیا ہے۔ اس کی تفصیل یہ ہے کہ کفایت شعاری
پر جب انھوں نے طنز کیا تو ایک جگہ لکھتے ہیں کہ کوہن
کے اس زمانے میں میرا کو دور کرنے کے لیے شربت بنفشہ
عرق گائڈ زبان پینا مسلاجی کفایت شعاری ہے۔ اس طنز
میں "ریاست" نے یہ تو ضرور بتا دیا کہ وہ کوہن کے متعلق
کچھ سمجھتے ہیں لیکن طب یونانی یا ویدک طب کے ان کی ناواقفیت
کا یہ ایک واضح ثبوت ہے۔ در اس حالیکہ میرا کے یونانی
اور ویدک طبوں میں ایک مستقل علاج موجود ہے، اور شربت
بنفشہ اور عرق گائڈ زبان کو قطعاً میرا کا علاج تسلیم نہیں
کیا جاتا۔

جب حال یہ ہو تو "ریاست" کے زیر بحث نوٹ
کو اول الذکر قیوں صفات کا حامل تو کسی طرح بھی نہیں
بتایا جاسکتا۔ آئیے اب ذرا چوتھی صفت کو بھی دیکھیں
کہ ہندستان میں چپک کے ٹیکے کی تیسخ پر اصرار کو "حمقا"
جہاد کے بعد وہ "ریاست" کہا دلائل پیش کرتا ہو:-

واحد دلیل:-

چپک کے جبری ٹیکے کی ہندستان میں تیسخ کو "حمقا"
جہاد" بتا کر اور انگلستان میں اس کی تیسخ کو جائز قرار دے
"ریاست" جو دلیل پیش کر رہا ہو وہ صرف یہ ہو کہ "انگلستان"
کے لوگ تعلیم یافتہ ہیں۔ سماں پاکس کی خطرناک بیماری اور
دیکھی نیشن کے مفید نتائج سے واقف ہیں مگر ہندستان جیسے
جاہل ملک میں دیکھی نیشن جیسے مفید ٹیکے کا جبراً کرنا یقیناً
چپک کے لیے خطرناک ہو سکتا ہے۔

در اصل "ریاست" نے یہ سمجھا ہے کہ اعطش و دیکھی
نیشن ایکٹس۔ تمام انگلستان میں اس لیے منسوخ قرار دیے
گئے ہیں کہ انگلستان کے لوگ تعلیم یافتہ اور جذذب ہو گئے
ہیں اور ان پر دیکھی نیشن کے متعلق کوئی قانونی پابندی لکھنا

”نوزوں سے قوم کو نقصان ہی پہنچ سکتا ہو۔ فائدے کا کوئی
سوال ہی نہیں۔“

ٹھانڈے کے اجزاء غذا :-

سوال :- میں بہت مضمون سوں کا ٹھانڈے کے اجزاء اور موقع استعمال پر بہرہ بخش ہوں کچھ کس سے بہت سے بیدگان خدا کو فائدہ پہنچے گا۔

استیغراض کھو

جواب :- تم رب بت معبود کی طرف سے کر دینا کھانے کے بجائے ہی استعمال کیا جائے۔ بہت ہی معبود ہو گا ویسے کامر کے پے، سلاخ اور گرم کھانے وغیرہ کے پتوں کے ساتھ اسے کچا بھی استعمال کرے ہیں اور بال کراس کا رس بھی پیت ہیں اس کے استعمال کی بہتر صورت یہ حال ہی دیکھ کر لے روزانہ کچا استعمال کیا جائے خواہ سلاخ میں لیموں کے رس سے لے کر انڈا کھانے کے بعد پھل پھل ٹھانڈے کو کھانے سے پرہیز اور بخیر اور جزا نشا یہ بھی بختے ہیں اور چائیں اور ب اور ج کے ساتھ ساتھ معانی نکلیات میں کیلیسیم لولاز، ڈاسفورس ملوین سفر سوا، ویکسیس اور بوڈین بھی عطا کیے ہیں یہی وجہ ہے کہ ان دیت کے لحاظ سے اسے آج بہت سی نیکاریوں اور بھلوں پر فوٹیت حاصل ہو۔

صنفی تعلیم

سوال :- آپ کے رسالہ میں زندگی کے اہم ترین مسئلہ پر بھی کوئی مقالہ یا مضمون نہیں ہوتا۔ نہ تو میں ہوئی کے ازدواجی تعلقات پر تبصرہ اور مفید مطلب باتیں ہوتی ہیں اور نہ جنسی معاملات پر کوئی بحث اور کارآمد کات برائے جانے ہیں ایسی معلومات کی اہل سخت کی نظر آ رہی ہے سیکشنل نالج

کا اہم ترین مسئلہ ہے جس سے زندگیاں بٹی اور سنو رتی ہیں اس ضمن میں آپ کا فی مدہم سچا سکتے ہیں۔ مفید چٹکے ہاں ہدایات، جریان، احتلام، جلق، کمزوری، باہ کے مریضوں کی مدد سلسلے کے ذریعہ آسانی سے ہو سکتی ہے کیا خیال ہے؟
۳) کیا آپ بہرہ دو رو اٹھانے کی کوئی ایسی دوا، طلا وغیرہ بتا سکتے ہیں یا کوئی اور نسخہ یا ترکیب جس سے نقصان عضو مخصوص واقعی دور ہو جائیں۔ کیا دوا ایسی دوائیں نیا

میں موجود ہیں جو۔ فراہمیں دور کر دینا، مہربانی فرما کر اس ضمن میں کافی سہیل سے فرمائیے۔ محمد یوسف

جواب :- دوسرے مسائل زندگی کی حالت معیاد میں زندگی کا ایک اہم مسئلہ ہے اور میں آپ کی اس رائے خانی کو بہت پسند کرتا ہوں کہ اس موضوع پر اردو میں کوئی ایسی معقول کتاب موجود نہیں ہے جو بہت سارے بچوں کو سمجھ و فہم کی صفی مسئلہ فراہم کرے دلی ہوتا کہ اس کے مطالعہ کے بعد، انسانی بعض اہم حیاتی اور فیزیکی اعضاء کو حفظ اور نہت استعمال سے تباہ نہ کر دالیں بلکہ دوسرے اعضاء جسمانی کی طرح ان سے بھی کام لیں جسے اعتدال کی راہ اختیار کریں اس قسم کا ٹھانڈے ہی ان کو خلق جریان اخلاص اور سعی و توفیق کے منفع سے بچا سکتا ہو۔ کہ وہ معبود چٹکے جن کا ذکر آپ نے اپنے خط میں کیا ہے۔ بہرہ دت اور سات دن میں جوئی ہا دے مجربت اور معبود چٹکے بتائے اور شائع کرے گا مطلب وہ ہے کہ نہ سمجھ لو جوڑوں کو حفظ دلی اور عیاشی کی راہ پر چلا جائے جب کہ اس زمانے میں جہز متہ وار واد فروش اور قہقار بار کر رہے ہیں۔ بہر حال خشیات پر آپ تھے اور صانع قسم کے ٹھانڈے کی اشد عمت کی ہم برابر رہی کر رہے ہیں اور انشاء اللہ عہد شائع کر رہے گے۔

بہت میں ہیں آیا کہ آپ کا اس حد سے کیا مطلب کہ رسالے میں۔ مگر کے اہم ترین مسئلہ بیٹے میاں ہوئی کے ازدواجی حلقہ پر کوئی تبصرہ اور مفید مطلب باتیں نہیں ہوتی ہیں۔ پھر اس کا یہ مطلب کہ۔ مگر خلیفہ میں جو بھٹیں اور خلیفہ پیدا ہوتی ہیں انھیں سلجھائے ہیں ان کی رہنمائی اور مدد کی جائے تو یہ ہمارے رسالے کے دائرہ عمل میں آتا نہیں ہم تو جہاں تک طبی مشوروں کا تعلق ہے اس اسی حد تک مشورہ دے سکتے ہیں، اس سے آگے کچھ نہیں۔

۲) بہرہ دت اس موضوع پر بحث کو پسند نہیں کرتا تاہم اس سلسلے میں چند خانی میں جن کا اظہار ضروری خیال کیا گیا ہے۔ آپ کی معلومات کے لیے میں استراض کیے دیتا ہوں کہ نہ میں بہرہ ص کا کچھ نہ کچھ علاج موجود ہے، لیکن اس کا یہ مطلب کہ طرح نہیں مینا چاہیے کہ ہم اپنی قوتوں کو جس بے دردی اور بے پروائی سے چاہیں استعمال کریں اور جب چاہیں ان خرابیوں کا علاج کر لیں جو ہماری ان

خلط کاربوں سے پیدا ہونے میں جہاں مدرسے پر مدد کا کام
پیدا کیا ہو وہاں کچھ ایسے اصول اور ضابطے بھی بنائے گئے ہیں کہ
میں پر عمل کیے بغیر کوئی فائدہ نہیں ہو سکتا۔ اب یہ سلسلہ
دوسری حد کاربوں کی بدولت سخی اعضا کو اس قدر مضبوط
ہو چکا ہے کہ اس میں ایک مادے اور علاج کی کوئی ضرورت
نہی مانی نہیں رہی۔ تو کچھ اس صورت میں جس طرح اس
کی صورت کا علاج نہیں ہوتا وہ علاج نہ ہو سکتا۔
میں کوئی علاج نہیں لیکن اگر اس حد تک نقصان نہیں پہنچ
تو کہ مانی رہی تاکہ اس صورت میں ان مصلی اعضا کی
کمزور اور دوسرے اعضاء کا علاج یقینی طور پر کیا جاسکتا ہو مگر
ان کا علاج چوں کہ فائدے کے نہیں ہو کر کیا جاتا ہے اور غیر
معمولی طور پر استعمال شدہ اور نئے نئے مصلی اعضاء ہوتے ہیں
تاکہ اس مدد سے کی ضرورت نہ ہوتی ہو اس لیے وہ ضرورت
سال کی خلط کاربوں کی وجہ سے ایسی قوتیں کھو جاتے ہیں
اور چاہتے ہیں کہ ایک ہفتہ میں محض دو دن کے عمل پر
اپنی تمام ضروریات کو دور کر دیں۔ جب مصلی اعضاء ہوں
ہیں۔ جس صورتوں میں مصلی صنف اور ضروری ہو رہا ہو
جانی ہو مگر مصلی اعضاء کی بدولتی کا علاج کسی طرح نہیں
ہو سکتا اور بعض صورتوں میں مکمل طور پر نہ مٹھوئی ہوئی
قوتیں واپس آجاتی ہیں۔ اس لیے تمام لوگوں کے لیے ایک
مکمل ہندوستان میں ہرگز کہ آپ کو اس موبد کی کی اطلاع
دے دیں۔ امید ہے اس آپ ہمارے مانی الصمیر کو بخوبی
سمجھ گئے ہوں گے۔ ہاں اس سلسلے میں اتنا ہم اوکھیں گے
کہ اس قسم کے مریضوں کی حالت خراب کرنے میں شہداری
دوائی بہت حصہ لے رہی ہیں ضرورت ہو کہ خلط قسم
کی ادویہ استعمال کرے کے بجائے صحیح مشورہ کے مطابق
علاج کیا جائے۔

سگرٹ کا نعم البدل؟

سوال: ہمدرد و صحت کے مستقل مطالعہ کا مجھ کو کئی سال
سے ستر مہینے اور تین ماہ کی خوشی کے خلاف آپ نے ہونے لگا
کہا ہے اور کر رہے ہیں یقیناً وہ قابل قدر ہے۔ میں سگرٹ نوشی
سے دو تین مرتبہ بوب کر چکا ہوں مگر پھر پینا شروع کر دی اس
کے چند وجوہات ہیں:۔
ہماری سوسائٹی اور ماحول میں سگرٹ نے ایسی

جگہ حاصل کر لی ہے کہ جہاں عایت آب کی سگرٹ سے تواضع
کی جاتی ہے وہاں آب کا استعمال بھی ہو سکتا ہے۔ مگر ماحول کا ماحول
خالص جاتا ہے۔ یہ وقت میں اس سے عجیب متعلقہ
ہوتی نہیں۔ سگرٹ جہاں جگہ اور ذہنوں کو لایا جائے ہے
اور سببوں میں ماحول کی ترقی کے بہتر ذریعہ ہو۔ جس
ایک سگرٹ کے ذریعے اور خوشی کے ذریعے۔ اس موقع پر
ایک دفعہ یاد آئے کہ اب اسے مکمل نہ ہوگا اگر اس کو دوں۔ کچ
کل۔ ملاح میں جو کچھ میں نے جو اس سے ہر شخص فائدہ ہوگا۔
جہاں اسے دے دے مجھے نقصان نہ ہوگا اس کا فائدہ ہوگا اس
یہاں اور اس کی وقت کو بہت زیادہ داخل ہو کر وہاں دیکھتا
ہوں کہ بہت پر مس فرمیں درجے ہوئے دروازے ہیں۔
مجھے تو حد تک دشوار۔ فوراً اس میں ایک ترکیب آئی چونکہ
رات بہت تھوڑی ہی کو روٹی تھی۔ مگر تو کھا گیا رہے تھے۔
میں سے سبب میں سے سگرٹ کیس نکالا، اور ایک صابن کٹ
سگرٹ میں کیا وہ بھی سے فوراً تھوڑے بچھڑے۔ پتے کچھ سے
کی تشریف لے گئے پھر سگرٹ سے کر شکر یہ ادا کیا۔ پھر میرے
میں کھینچنے کا غصہ کیا۔ وہ اس کو اور اتار کا دن۔ موصاحب میرے
گھر۔ دوست ہو گئے ہیں۔ اب آپ ہی بتائیے کہ اگر
میرے پاس سگرٹ نہ ہو یا اگر میں سگرٹ نہ لیتا ہوتا تو
کتنی تکلیف اٹھاتا اور ان صاحب سے دوستی بھی نہ ہوتی
اس سیاسی فوائد کے ہوتے ہوئے ہی اگر سگرٹ
کو چھوڑ دیا جائے اس کی بروقت جو میں یا طلب ہوتی ہو اس
کو کس طرح دیا جائے۔ یقین کیجیے میں نے تین ماہ تک
ایک بھی سگرٹ نہیں پیای ہے۔ اس دوران میں مانی اور یقین
ذریعہ اور سفید لالچی ہوا اس طرح کا استعمال کیا مگر بالآخر
نکاح پر پھر سگرٹ مینا پڑا۔ اگر مجھے آپ کوئی نعم البدل
جو یہ کر دیں گے تو ممنون ہوں گا پان کامیں سخت مخالف
ہوں۔ سگرٹ چھوڑنے میں ایک حد تک میرے دانتوں کی
صفائی کو بڑا داخل تھا۔ سگرٹ پینے سے چونکہ دانت کچھ پلے
پڑ جاتے ہیں یا خوب چمکدار اور سفید نہیں رہتے، اب اس
مجھے سگرٹ سے کچھ نقدی نفرت بھی ہو۔
مجھے امید ہے کہ آپ ماحول، سوسائٹی فیشن اور
سروریاں نہ مانہ کا لحاظ رکھتے ہوئے میری اس سلسلے میں
راہنمائی کریں گے۔ میں صرف اس سے مطمئن ہوں کہ چونکہ
سگرٹ نقصان دہی ہے، اسے چھوڑ دینا چاہیے۔ یہ بات بھی

گیا ہو۔ اور کچھ غیر معمولی غذائی تبدیلیوں کا متفقہی ہو۔ اگر آپ نے ہمارے بتائے ہوئے حسب ذیل پروگرام پر عمل کر لیا، تو کسی کو اس کا یقین آئے یا نہ آئے، مجھے اپنی جگہ اس کا پورا یقین ہو کہ آپ کے مسوڑھوں سے پیپ کا نکلنا بالکل بند ہو جائے گا۔ در کسی ایک دانت کے نکلوانے کی بھی ضرورت نہیں پڑے گی۔

اپنا علاج چار روزہ کے فلتے سے شروع کیجیے اس طرح کہ اس دوران میں سوائے چھ سسٹکوں کے رس اور لیموں کے پانی (ایک گلاس پانی میں نصف لیمون رس) کے اور کچھ نہ کھایا پیاجائے۔ البتہ لیموں کا پانی حسب ضرورت پینا جاسکتا ہو۔ اس پر کوئی پابندی نہیں ہو۔ ان چار دنوں میں رات کے وقت روزانہ نیم گرم پانی کا استعمال جاسے تاکہ سابقہ غذا کا فضلہ جواتوں میں جمع ہو وہ آسانی خارج کیا جاسکے۔ اس کے بعد پندرہ روزہ یک حسب ذیل غذائی پروگرام رکھا جائے۔

صبح :- دو یا تین میٹھے، سخت سے یا ایک چکوروٹ لیکن اگر یہ بھی نہ میسر آئیں تو پھر تانہ لیموں کے رس میں پانی اور حسب ذائقہ نمک ملا کر پی لیا جائے۔

دوسرا :- موسمی ترکاریوں کا کچا سلاڈ۔ مثلاً کاہوکے پتے، ٹماٹر، اور لیموں کا رس۔ یا اگر کاہوکے پتے نہ ملیں تو کرم کلمے کے پتے سے یہ جاتیں، کشمش، خشک انجیر، جو دس پندرہ گھنٹے تک پانی میں بیٹھے رہے ہیں، لگولن کوچی نہ چاہے تو کھجوریں کھالی جائیں۔

شام :- موسمی ترکاریوں کا کچا سلاڈ، لیکن اگر اس وقت کچے سلاڈ کوچی نہ چاہے تو حسب ذیل کسی دو ترکاریوں کو ٹیم (بجای) پر پکا لیا جائے۔ اس صورت میں اس کا پانی کافی ہوگا۔ آپ کو مزید پانی ڈالنے کی ضرورت نہ ہوگی۔ ترکاریوں میں پالک کا ساگ، کرم کلمہ، گاجر، بھج، چغندر، مولیٰ وغیرہ استعمال کی جائیں۔ اس کے بعد دو چا بادام، اور ایک میٹھا پھل، مثلاً سیب، ناشپاتی وغیرہ کھا لیا جائے۔

پندرہ دن تک یہ پروگرامی غذا استعمال ہوگی۔ صبح کا ناشتہ اگر ہلکا ہو تو باؤسیر سے لے کر آدھ سیب تک پھیکا دودھ پی لیا جائے بشرطہ کہ اس کے ہضم میں کوئی دقت نہ ہو۔ اس صورت میں شکرے (دودھ کے چالیس منٹ کے

کے چھوڑ دینے کے لیے بالکل کافی ہو، بشرطہ کہ اس شخص میں توتہ امادی بھی ہو۔ اس لیے میرا مشورہ تو یہی ہو کہ اگر آپ یکبارگی سخت نہیں چھوڑ سکتے تو رفتہ رفتہ کم کرتے رہتے چھوڑ دیجیے۔ ابھی حال ہی میں میرے ایک قریبی عزیز نے سہ ماہی کی دیو میہ بچاس سگریٹ عادت کو چھوڑا ہو۔ اس سلسلے میں وہ اپنے ذاتی تجربات ہمدردی و صحت پر شائع کریں گے۔ ان سے بھی استفادہ کیجیے گا۔

مجھے سخت قسم کا پائیریا ہو۔

سوال :- میں ایک عرصے سے ہمدرد طریقہ علاج کا قائل ہوں، اور اپنے تمام خاندان کا علاج ہمدرد ہی سے کرتا ہوں۔ مگر کیا کروں کہ پائیریا کے معاملے میں ہمدرد منجن سے کچھ زیادہ فائدہ نہ اٹھا سکا۔ اکسیر پائیریا، سنے شروع میں تو بے شک کچھ کام کیا، لیکن تھوڑا سا فائدہ پہنچانے کے بعد اب وہ بھی جواب دیتا معلوم ہوتا ہو۔ ڈاکٹر سی علاج سے میں طبعاً نفرت کرتا ہوں کسی ماہر زہرا، کو دکھاؤں گا تو وہ مجھے یہی مشورہ دے گا کہ دانت نکلوا دو۔ کیا واقعی آپ بھی نیسے مایوس کریں گے۔ میں چاہتا ہوں کہ میرا علاج بغیر دانت نکلواتے ہو جائے۔ آپ اپنے وسیع علم و تجربے سے مجھے مشورہ دیجیے کہ کیا کروں۔ اپنے مفصل حالات بھی لکھ رہا ہوں تاکہ تجویز کرنے وقت میری جسمانی و دماغی حالت پوری پوری آپ کے سامنے رہے۔

عبد اللطیف - اجین (ملاوہ)
جواب :- آپ کے تفصیلی حالات کا میں نے بنیاد توجہ کے ساتھ مطالعہ کیا۔ میرے نزدیک آپ کے مسوڑھوں کی ابھی تک ایسی حالت نہیں ہوئی کہ انھیں لا علاج کہا جاسکے اور متاثر و انتوں کو نکلوا دینے کا مشورہ لے دیا جائے۔ دانتوں کی خرابی اور پائیریا کے سلسلہ میں ہمدرد صحت کے، سوال و جواب، میں اس سے پیشتر کئی بار لکھا جا چکا ہو کہ فقط دانتوں کی عدم صفائی پر سارا الزام رکھ دینا صحیح نہیں ہو۔ دانتوں کے جملہ امراض خاص طور پر مرض پائیریا کی پیدائش میں ہماری غذائی غلطیوں کو بہت بڑا دخل ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جب مرض اچھی طرح قابو پالیتا ہو تو متاعی دوائیں اور مجرب ترین منجن تک بے اثر لگتے جاتے ہیں۔ آپ کا معاملہ بھی اب مقامی علاج سے آگے بڑھ

بعد کھاتے جاتیں یا جیس منٹ پہلے۔ ان پندرہ دنوں کے عرصے میں روٹی، آٹا یا کسی قسم کی دوسری نشاستہ دار چیز اگر کھ لی گئیں تو اس غذا کا سارا اثر زائل ہو جاتا گا۔ مقدار غذا کے متعلق میں یہ عرض کروں گا کہ آپ کی اشتہا ہی اس بارے میں صحیح رہنا ہی کہے گی۔ اگر بھلیں گی یہ غذا ناکافی رہے تو اپنے لئے کھانے میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اس کے بعد آہستہ آہستہ اپنے آپ کو کھوس غذا پر ڈال دیجیے۔ روزی ہمیشہ کھائے اور جب بھی کھائے اس کا التزام کیجیے کہ وہ بے چغنے آٹے کی ہو، والوں کو چھٹکے سمیت چکائیے۔ اور موسمی ترکاریوں میں سبزیوں پر زیادہ زور دیجیے کھلوں میں، ننگتہ، آپ کے لیے سب سے بہتر ہے۔ چکو ترہ بھی اچھا رہے گا۔ بیوں کو ستم دوسرے بہت سے پھوس سے زیادہ غیر بہت ہوگا۔ یہ بتانا تو آپ کے لیے عزیز و رتی ہی ہوگا۔ کہنا ہمیشہ بھوک رکھ کر کھائیے۔

اس غذا سے یہ فائدہ ہوگا کہ آپ کے خون کی تیز بہت کم ہو جائے گی۔ اور جب یہ کم ہو جائے گی تو سوزشوں میں جو تیزم اور پیپ پیدا ہوتی ہے وہ خشک ہونا شروع ہو جائے گی۔ یہ تو ہوا آپ کا اندرونی علاج۔ اب میں مقدار علاج کو بتاتا ہوں۔ مقررہ وقت دن کے لیے آپ سب قسم کے صبح چھوڑ دیجیے۔ اور حسب ذیل چیزیں اپنا مسودہ صبح اور دانتوں پر ملیے۔

شکریت کا چھٹکا یا اس سے جڑی جوی ایک دو بھانگیں روزانہ جب بھی موقع ملے سوزشوں اور دانتوں پر خوب ملیے۔ اس کے علاوہ آپ صبح اور شام مسواک جس کے تیل اس سخت نہ ہوں کہ سوزش سے چھل جائیں، لیوں کا سنگترے کا رس خوب ہتھی طرح ڈال کر اس سے دانتوں اور مسوڑھوں کو نیلے تیرے سے ہر نموں کے رس میں صاف روٹی اچھی طرح ڈبو کر اس کو بھی روزانہ مسوڑھوں پر ملا جائے۔ لعاب دہی بہت جلد لیوں کے رس میں مل کر اس کی تیزابیت کی تیزی کو کم کر دے گا۔ اور مسوڑھوں میں لگے گا بھی نہیں۔ لیوں یا سنگترے کے رس سے بہتر مانع عفونت، نئی پیٹک (مسوڑھوں کے لیے کوئی دوسری شے نہیں ہے۔ ہر چند ہمدردین میں بھی

اسی قسم کی مانع عفونت چیزیں ہیں مگر آپ ایک ماہ تک اس کا استعمال بھی نہ کیجیے۔ اس کے بعد صبح و شام اس کا استعمال بھی بہت اچھے نتائج کا حامل ہوگا۔

اگر آپ کو سرسوں کے تیل سے وحشت نہ ہو تو اس میں نہایت باریک پس ہوا نمک اچھی طرح حل کر کے، (دو تولے تیل میں ۶ ماشہ نمک کافی ہوگا، رات کو سوتے وقت اس کی بھی دو تین انگلیاں مل لینا نہایت مفید ہوگا۔ اس کی مداومت یقین ہو کہ دانتوں کی جلد خرابیوں سے آپ کو محفوظ کر دے گی۔ سرسوں کے تیل کے بعد پانی نہیں لگنا چاہیے، بلکہ ویسے ہی سو جانا چاہیے۔ اگر اسے اپنی طرح حل کر لیں گے۔ اور منہ لٹکا کر رطوبت خارج کر دیں گے۔ تو اس کی بونہ میں باقی نہ رہے گی۔

اس کے علاوہ آپ دن میں چار یا پانچ مر تہ سوئے کے پانی سے کھلیں کریں۔ اس طرح کہ دو تین آدنس پانی میں دو تین چمک لکھائے کے سوئے کی ڈال کر حل کر لی جائیں۔ شہر میں ایک ہفتہ تک اس نسخے کو جاری رکھا جائے۔ بعد میں اس کی ضرورت نہیں ہوگی۔

میں سمجھتا ہوں میں نے آپ کے لیے مکمل قدرتی علاج تجویز کر دیا ہے۔ اس پر عمل کرنا آپ آپ کا کام ہے۔ یہ علاج رہے کہ اس علاج کو استقلال سے کرنے کی ضرورت ہو۔ سوائے ہمدانی غذا پر پزیر کے اس میں اور کوئی اور چیز نہیں جو جس سے ایک شخص گھبراتا ہو۔ اگر آپ استقلال سے علاج کریں گے تو آپ کے سلسلہ میں مکمل صحت کی پیشین گوئی کیجہ دیتا ہوں۔ اگر آپ اس قدرتی علاج کے ساتھ دواؤں کا استعمال بھی چاہتے ہیں تو آپ کو اپنی دوا میں سنی چاہئیں جو جیتے آمیز بھی ہوں اور جسم کو صحیح طور پر کیسیرم ہم پہنچا سکیں۔ جہاں تک ہمدانی دوا کا تعلق ہو شہریت اکیر خاص کا مشورہ آپ کو دیا جاسکتا ہے۔

میں قنوطی ہوں، بتائیے کیا کروں؟

سوال :- میں عرصہ ایک سال سے آپ کے کراں قدر رسالہ کا مطالعہ کر رہا ہوں۔ اور موصول ہونے پر اقلین فرمت میں پڑھ ڈالتا ہوں بعض مضامین کو دوبارہ اور سہ بارہ پڑھنے کے مواقع بھی آتے ہیں۔ سوال وجواب کا سلسلہ تو خاص طور پر بڑے مفید ہوا اور جس کاوش اور خلوص کے

[illegible]

فروق الأمراض

طی کاغذ دہلی — بہت سے امراض ایسے ہیں جن کی علامات
ایک دوسرے سے بالکل ملتی جلتی ہیں اور معالج کے بلے
تعمیم کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس کتاب میں بڑے اہتمام
کے ساتھ ایسے تمام امراض کا ذکر جس کی علامات ایک ہی
ہوتی ہیں، اور تعمیم لگے لیے جن میں فرق کرنا ضروری ہے
جدوئوں میں علامات فارغہ بری خوش اسلوبی سے اور اس
پیرائے میں درج ہیں اور زبان میں اپنی زیرِ رعیت کی ایک ہی
کوشش ہو ہر معالج کے پاس اس کا ہرما ضروری ہے
نمایا۔ ۸۸ صفحہ قیمت دو روپے علاوہ محصول۔

کتب خانہ حکیم نیر الدین قرول باغ گریڈ وارڈ نمبر ۱

ضروری اطلاع

بنی السب کا گنہگار خریداری ہر ان کا چند
ختم ہو گیا ہے اور انہوں نے آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعہ
منی آرڈر بھیج کر ممنون فرمائیں۔

خیر اندیش - منیجر بہارِ صحت، دہلی۔

ساتھ آپ جواب تحریر فرماتے ہیں اور آپ نہ صحت عامہ کو
ملد کرنے کی کوشش کا مسلم اہل حق غیبت جو میں بھی ذیل
میں ایک سوال غریبہ کیا ہوں اس امید پر کہ شرف نظر سے
نوازا جائے گا اور بیوسہ سال بعد صحت اس نواز سے سر
مستند ہونے کا موقع فراہم فرمایا جائے گا۔

میری عمر اس وقت پچاس سال کی دو گز میری
 صحت عمر کے لحاظ سے بہت اچھا ہے۔ بحیف سانس ہے
 اور روح بھی سن دوست نہیں جیسے ہشاش بشاش طبیعت
 جو ایک صحت مند جسم کی نشانی ہو۔ میرے اپنے اندر نہیں پانا۔
 طرز تفکر میں بھی منسوبیت کا پہلو نمایاں ہے۔ مجھے کوئی ایسا
 ماحصلہ بھی نہیں جس کو مردِ عام بیماریاں کہیں سکے

میں نے مدتوں میں امریکی گوسٹس کی ہونیکہ مرسی
صحت ٹھیک ہو جائے، ایسے آب کا بھر پور بحر حقیقاً
تحت نئے اصولوں پر عمل پیرا ہونے کی ایشیائش کی تھی۔
خاص طور پر سیرگانی کی وراثتی خوراک ہی نسبتاً بہتر۔ مگر
اس نامہ روز نگار کا نتیجہ جی کے گلے میں کھسکنا مددگار
منسوب کیا تو وہاں ہی نکلا میری نوٹ ارادی آئی کم روز
موکل جو کہ اس کوڑی کا رسل۔ زنی کر ور قوت اراداس کے
باعث موت جاتا ہے۔ انچیں چہرہ ہی قتلیمیت سلطنت لے
احتمال ایسے نابینا برآمد ہیں کرتی اس سے میں یہ شیب
کانتا ہوں کہ جب تک قوت ارادی مضبوط نہ ہو جائے
کسی چیز کی تکمیل نامکن ہو۔ اس بار میں ابجناپ کی جانب
رجوع کیا جو کہ

غل میں کے اوروں طرف بالکل مشرقی

اے خانہ برانداز چس کچھ تو دیکھ رہی تھی

علم الغنیات پر اگر کوئی کتاب مفید ہو تو وہ کبھی خسر نہ
فرمائیں۔ دین محمدانی، ۱۷۰۷ حریدار نمبر ۶۲

جواب :- آپ کے تمام حالات کا میں یہ تصور رکھتا ہوں کہ یہ
میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ بعض ایسے حالات و واقعات
کی بنا پر جن کا اندازہ آپ نے ارادہ نہیں کیا، آپ نے
ان کی اثر اندازیوں کو محسوس نہ کرنے کی وجہ سے محسوس کیا۔
آپ کی نفسیاتی حالت کچھ اس انداز پر متاثر ہوئی ہو کہ وہ
اب ہر معاملے کا تائید یا یک پہلو ہی دیکھنے کی طرف زیادہ مائل
ہو اور جن کے زندگی میں انسان کو اس قسم کے واقعات
تھریا ہر وقت پیش آتے رہتے ہیں جن سے تکلیف بھی

حبِ مہبی خاص

اس کی تیاری میں اس کا خاص خیال رکھا گیا ہے کہ ایسے اجزاء شریک کیے جائیں ضرر ہوں اور سائنٹی فک طریق پر کھوئی ہوئی قوتوں کو واپس لائیں۔ مثلاً اس میں مقوی حصہ اور مقوی و مفرح قلب اجزاء ہیں۔ دماغ کو قوت دینے والے اجزاء ہیں اور یہ آپ جانتے ہیں کہ مردانہ حسن و صحت کا دار و مدار انشیمین کی رطوبت پر ہے۔ یعنی انسان کے انشیمین جو غذا رطوبت "رس کر خون میں شامل ہوتی رہتی رہی ہمارے جسم کو قوی کرتی ہے۔ تن درست بناتی اور صحت بڑھاتی ہے۔

ہمدرد کا ایک کارنامہ

"حبِ مہبی خاص" میں ہمدردانہ بڑے سائنٹی فک طور پر اس رطوبت کا فائدہ حاصل کیے ہیں اور مفرح اور مقوی دواؤں کے ساتھ ملکر اس نے حبِ مہبی خاص کو ایک

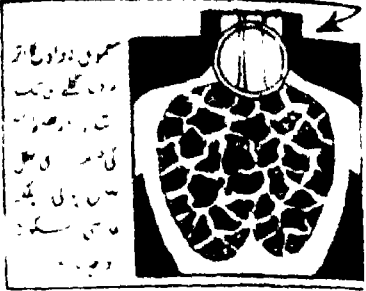
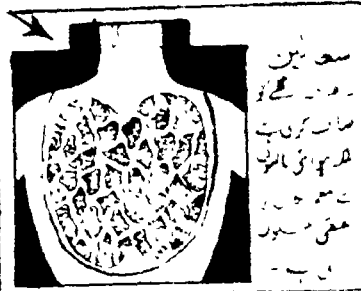
بہ نظیر مقوی دوا

بنادیا ہے۔ معدہ میں پہنچنے کے بعد جب ہل کر خون میں "حبِ مہبی خاص" شامل ہوتی آدمی خود میں ایک توانائی، ہمت اور شجاعت اور قوت محسوس کرتا ہے۔ جب مہبی خاص کمزوروں کو توانا بناتی ہے اور جو کمزور نہیں ہیں ان کی قوتوں کو قائم رکھتی ہے۔

اسے صرف مرد ہی استعمال کر سکتے ہیں

سنبھری گولیاں خوب سورت پکینگ ہیں ملتی ہیں۔ ایک شیشی میں ۲۰ گولیاں ہیں جو میں دن کے لیے "کافی" ہوتی ہیں۔
قیمت فی شیشی دس روپے۔

ہمدرد دوا خانہ، دہلی



حلق اور سینے کی بیماریوں کا تیر بہدف علاج دمدتک جادو کا سُعالین

غیر دراست سے اور گھٹے پڑائی میں شریانی اور مسموم حالتیں ہوتی ہیں اور دماغ، ہونیا اور
دست و پید میں بھی کثیرا بہت ہوتی ہیں۔ کھانسی، دھیمی، خشک اور دور لگتی ہو۔ بلغم اور دوسرے
چھلکے، آواز سے چھپچھپانوں اور سینے کو پک لگتی ہو۔ گلے کی خراش دور کرنی کو مہمیں ہوتی آواز کو کشادہ کرتی ہو
ان لوگوں کے لیے اکسیر جو نزلہ اور زکام میں مبتلا رہتے ہیں سو میں بہت درد، بوڑھے بچے سب کے لیے یکساں
مفید ہو۔ مفصل پرچہ ترکیب بہادر۔ قیمت فی سٹیشنری صرف ارہ آئے۔

Hamdard



ہمدرد منجن مسکراہٹ میں کیشش



اور دانتوں میں پتے موتیوں کی جگہ بید کر دیتا ہو
ہمدرد منجن ہندوستان کا تیار کردہ پہلا منجن جو اس کے
استعمال کے بعد ولایتی ٹوٹہ پیسٹ اور منجن سے کام معلوم ہونے
لگتے ہیں اور دانتوں کی جلد شکایات کے لیے مفید ہو۔ دانتوں
کو پتے موتیوں کی طرح چمکا دیتا ہو۔ میلاپن آزادیتا ہو، مہک کی بدبودار کرتا ہو، مسوڑھوں کو مضبوط کرتا
دکھاتے ہوئے دانتوں کے لیے مفید ہو۔ خون اور پیپ کو روکتا ہو، ڈاڑھ اور دانت کے مریض
کے لیے اکسیر ہو۔ خوش مزہ ہو، خوش رنگ ہو اور بے حار و شہوار ہو۔ قیمت فی ٹیشی آٹھ آئے

ہمدرد دوا خانہ، لال کنوالی، دہلی

اس کی خاموشی نے مرض کو بڑھا دیا۔



125 116 8
3 11 95



خواتین کی رحم کی تمام بیماریاں مستورین
قطع قلع کر دیتی ہے۔ اس مایہ ناز دوا
کی پشت پر آپ کے ہمدرد و احسان
کی چالیس سالہ شہرت ہے۔

ایام کی بے فتاعدگی۔ رحم میں درد۔ خون کی
زیادتی و کمی خستہ ناک الرحم (ہسٹیریا) باؤ گولہ
اور رطوبت کے غیر معمولی اخراج کے لیے

تمام **مستورین** کے سامنے ہیچ ہیں

اس سے کوئی مطلب نہیں کہ مستورین آپ اپنے گھر میں استعمال کے لیے منگاتے
ہیں یا آپ طبیب ہیں اور مریض خواتین کے لیے آپ کو ضرورت ہے۔ ہر حالت میں آپ
مستورین کو تیرہدہن قابل اعتماد پائیں گے۔ پرچہ ترکیب استعمال شیشی کے ساتھ ہے۔
قیمت فی شیشی دو روپے

ہم بھر دو دکان لیبو سٹیریز دہلی

Hamdard

all its outward pomp, grandeur and bolstering up by government for the last 150 years the modern Western Medicine has hitherto not even reached 10% of imitation. This ludicrously small percentage is in itself a failure. Why, in spite of all patronage, has it just touched of India's medical need, is a moot question. We can say its chief faults are, firstly that it is very expensive country, secondly the Govt's budget did not permit it to be made available to all, because this system has persisted in treating the patient as it would an Englishman in London, or a Yankee in New York. The Allopaths have blindly accepted the theories and have not deviated from their path. They have recently paid no heed to the peculiar temperament of a warm climate with the expected result, that they have not, instead of curing a patient they have made his disease worse. This is chiefly why 90% Indians look upon Western Systems which consist of the Hindustani and the later is the oldest system of treatment, which even before the Moslem conquest. The outstanding feature of Ayurveda is its vast pharmacopoeia which is in accordance with the temperamental requirements of the Indian people. The system, namely Hindustani was imported by the Arabs but realising the merits of Ayurveda, they incorporated its special medicines in their Pharmacopoeia so that they may profit by the wisdom of the ancient Hindu sages. In reshaping and remoulding their system, the Hakeems

worked shoulder to shoulder with the Hindu Physicians so that both the systems prospered and were equally recognised.

It speaks volumes for these two systems that after weathering all storms, they still stand out preponderantly above all the Western methods. We will not expand on the tireless labours of the late Mumtaz-ul-Mulk, Hakeem Aslam Khan, who valiantly stood up to keep the ancient torch lighted, suffice it to say, that Indian systems are all out today to serve the Country. The first person to give practical shape to the revolutionary internal improvement was a T was the late-lamented Hakim Hafeez Abdul Majid, the respected Martyr at the shrine of Hindustani Tibb, who dedicated his life to it and died in harness serving the great cause to his last gasp. He was the founder of Hamdard Dawakhana of Delhi. It was he who in 1906 resolved upon presenting Hindustani Tibb in its real, unsophisticated garb. We will not expand on the great innovations which Hamdard has effected in compounding medicines, manufacturing Indian patents or in establishing their reputation before the world. For, Hamdard is universally accepted as the last word in Hindustani medicine and even the confirmed Cynic, for doubt would assuredly react on his wisdom, observe on witnessing Hamdard labels, as all India that comes from its Laboratories is nothing but product of absolute purity and sterling worth.

Hamdard today, is indisputably the biggest and best organised Dawakhana of India.

AMDARD DAWAKHANA LABORATORIES, DELHI (IN)

